

تألیف: دکتر عبدالحمید دیاب ● دکتر احمد قرقوز

ترجمه: علی چراغی

طب در قرآن

تألیف :

دکتر عبدالحمید دیاب

ترجمه :

علی چراغی

نام کتاب : طب در قرآن
نویسنده : دکتر عبدالحمید دیاب - دکتر احمد قرقوز
ترجمه : علی چراغی

چاپ : پیام
ناشر : تهران - ناصرخسرو - کوچه حاج نایب - پلاک ۱۱
(انتشارات خلق)

فهرست موضوعات

باب پنجم ـ قرآن و طب درمانی

مقدمه مترجم

قرآن کریم گنجینه‌ای است که هر تشنه‌ای را فراخور حال سیراب و هر جوینده‌ای را کامیاب می‌کند. کتابی که ترجمه آن حضور خوانندگان تقدیم می‌شود، کتاب تفسیر نیست، بلکه برداشت دو پزشک مسلمان است از کلاسهای درس دوران تحصیل. دو دانشجو که دانش نوین پزشکی آنها را نه فقط از فطرت پاکشان دور نساخت، بلکه ایمان آنان را استحکام بخشید. تا جایی که عنوان پایان نامه رساله دکتری خود را «طب در قرآن» قرار دادند و با این کار خداپسندانه گوشه‌های بسیاری از معانی این آیات را روشن کردند.

واقعیت این است که خود من قبل از مطالعه این کتاب تصور نمی‌کردم که قرآن، این کتاب آسمانی در موضوعی تخصصی مثل طب تا این حد عمیق و شگفت‌انگیز باشد. بسیاری از دوستان نیز هنگامی که مطلع می‌شدند بنده مشغول ترجمه کتابی به این نام هستم، می‌گفتند باور نداریم که قرآن در زمینه مسائل پزشکی و بهداشتی چیز زیادی برای عرضه داشته باشد!، ولی برای خود من ثابت گردیده است که واقعیت غیر از این است. و کاملاً بر این باورم که گذشت زمان ابعاد تازه‌ای از اعجاز قرآن را روشن خواهد ساخت. کما اینکه تا چند صد سال پیش بسیاری از مطالب این کتاب آسمانی حالت رمز داشت و قابل اثبات نبود. و مسلمانان فقط از روی تعبد و ایمان قلبی به اینکه کلام خداست، بدان معتقد بودند.

از قدیم الایام روایتی را برای ما نقل کرده‌اند که: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» یعنی هر که خود را شناخت، خدا را شناخته است. مطالعه این کتاب انسان را به گوشه‌هایی از عظمت خلقت خود آشنا می‌سازد و خواننده در پایان هیچ راهی ندارد مگر اینکه اعتراف کند که ذات پروردگار أَحْسَنُ الخالِقین است. از

مولای متقیان علی (ع) نقل است که:

أَتَزْعَمُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

«آیا تو می‌پنداری که در عالم هستی جرم کوچک و بی ارزشی هستی و حال آنکه تمام هستی در وجود تو خلاصه شده است؟!

ترجمه این کتاب با عجله و در مدت بسیار کوتاهی صورت گرفته است. لذا محتمل است خالی از اشتباه نباشد، که پیشاپیش از خوانندگان محترم پوزش می‌طلبم.

و در پایان از جناب آقای حفظی، ناشر محترم، که مشوق اصلی بنده در ترجمه این کتاب بوده‌اند، نهایت سپاسگزاری را دارم. همچنین از برادران حسین دانشفر، حسین الوندی و محمد علی شمیم (کارشناسان زیست‌شناسی دفتر برنامه‌ریزی و تالیف کتب درسی) که در بسیاری از موارد اشکالات اینجانب را رفع کرده‌اند، تشکر می‌کنم.

أَللّٰهُمَّ وَفِّقْنا لِما تُحِبُّ و تَرْضىٰ

علی چراغی

مرداد ماه ۱۳۷۰

بسم الله الرحمن الرحیم

وَنَزَّلنا عَلَيكَ الكتابَ تِبياناً لِكُلِّ شَيءٍ و هُدىً و رَحْمَةً و
بُشرىٰ لِلْمُسْلِمين[1]

أفَلا يَتَدَبَّرُونَ القُرآن و لَو كانَ مِنْ عِنْدِ غَيرِ اللهِ لَوَجَدُوا فيه
اِختِلافاً كَثيراً[2]

۱- و بر تو قرآن را فرستادیم تا حقیقت هر چیز را روشن کند و برای مسلمانان هدایت و رحمت و بشارت باشد (نحل ۸۹).

۲- آیا در قرآن از روی فکر و تامل نمی‌نگرند (تا بر آنان ثابت شود که وحی خداست) و اگر از جانب غیر خدا بود در آن (از جهت لفظ و معنی) بسیار اختلاف می‌یافتند. (نساء ۸۱)

مقدمه مؤلفان

قران معجزه جاوید زمان است؛ هر چند صدها سال از نزول آن گذشته باشد. قرآن آیت کبریٰ است که خداوند رسالت خاتم پیامبرانش را به برکت آن استحکام بخشید. مسلمانان صدر اسلام بلاغت آن را گواهی بر صدق دعوت وی دانستند و امروزه به سلسله اعجازهای این کتاب در ابعاد بلاغی، اخلاقی، تربیتی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، جهان‌بینی و تبیین هدف از خلقت انسان، اشارات علمی عمیق به خلقت و کون وحتی در ترتیب آیات و تعداد کلمات وحروف آن پی برده‌اند (ما فَرَّطْنا فی الکِتابِ مِنْ شیء)[1] بهمین دلیل است که هر کس از روی تعمق نگاهی به قرآن‌بیفکند،درخواهد یافت که این کتاب تفاوت بسیاری با سایر کتب که تعدادشان از میلیونها نیز می‌گذرد، دارد. و این امر با توجه به عظمت این کتاب چندان شگفت انگیز نیست.

درست است که قرآن اختصاصاً درباره علم و یا یکی از سایر علوم نازل نگردیده و چنین انتظاری نیز نباید داشت، زیرا قرآن قبل از هر چیز دیگر کتاب زندگی و چراغ هدایت و ایمان برای بشریت است و تِبْیاناً لِکُلِّ شیء (روشنگر حقیقت هر چیز) و خداوند در این کتاب به تمام مسائل مهم حیات بشری اشاره دارد (وَلَقَدْ صَرَّفْنا فی هذا القُرآنِ لِلنّاسِ مِن کُلِّ مَثَلٍ، وَکانَ الإنْسانُ اَکْثَرَ شَیءٍ جَدَلاً)[2] از این روست که می‌بینیم خداوند در این کتاب مسئله بهداشت و سلامتی انسان را نیز مطرح نموده و راههای دست‌یابی بشر به این نعمت را بیان داشته و اصول اساسی آن را بنا نهاده است تا انسان با پیروی از این اصول بتواند وظایف انسانی خود را در

۱- ما در کتاب آفرینش بیان هیچ چیز را فروگذار نکردیم. (انعام ۳۸)

۲- ما در این قرآن هرگونه مثال و بیان (برای هدایت خلق) آوردیم ولیکن آدمی بیشتر از هر چیز با سخن حق به جدال و خصومت برمی‌خیزد. (کهف ٥٤).

جامعه به بهترین وجهی انجام دهد. اگر بگوئیم که رنج جوامع بشری امروز که از نظر تکنولوژی و صنعت به پیشرفتهای شایانی دست یافته اند، علاوه بر سایر مسائل، نداشتن هدف و ضوابط اخلاقی و انسانی است، گزاف نگفته ایم. بهمین دلیل این پیشرفتهای عملی نتوانسته است جلو گسترش اعتیاد به مسکرات و فحشا و عواقب وخیم آنها را بگیرد. لذا هنگامی که می‌خوانیم میانگین عمر مصرف کنندگان سیگار در کشورهای اسکاندیناوی (سوئد، دانمارک و نروژ) از بدو آغاز اعتیاد فقط ۸ سال است، چندان تعجب نمی‌کنیم.

خوشبختانه نظیر این شکاف عمیق میان دست‌آوردهای علمی و تکنولوژی و واقعیت و حقیقت زندگی را در تعالیم اسلام مشاهده نمی‌کنیم، زیرا التزام مسلمانان به آیات قرآنی ناشی از عمق عقیده آنها به این آیات است.

لازم به ذکر است که ما سعی کرده‌ایم روش طرح آیات قرآنی را به نحوی در نظر بگیریم که برای خواننده ملال‌آور نباشد و از توجیه و تأویل آیات از طریق اکتشافات علمی نیز پرهیز نموده‌ایم. مگر اینکه قطعیت آیه کاملاً محرز و مسلم بوده و حقایق علمی نیز اثبات شده باشند.

این کتاب حاصل احساساتی است که در طول شش سال دوران تحصیل و در مواقع مختلف دست داده است. زیرا به هر موضوع جدید درسی که می‌پرداختیم. می‌دیدیم قرآن قبلاً به نحوی به آن اشاره داشته است. از درس علم اجنه گرفته تا کالبد شکافی توصیفی و بافت شناسی و انگل شناسی و میکروب شناسی و... تا برسد به بیماریهای اندامهای مختلف بدن.

و هنگامی که می‌دیدیم قرآن حتی متعرض مشکل‌ترین و غامض‌ترین مباحث جدید علمی از قبیل مبدأ خلقت، نطفه، جنین و کیفیت تشکیل آنها شده، واقعاً شگفت‌زده می‌شدیم.

هماهنگی آیات قرآنی با پدیده‌های جدید طبی ما را متقاعد می‌کرد که خداوند از این بابت منت بزرگی بر انسان نهاده است. این آیات دلیل قاطعی بر وجود خداوندی است خالق، مبدع، بزرگ و توانا. و راهنمای بسیار ارزشمندی است برای بشریت ـ قبل و بعد از اکتشافات علمی ـ به منظور دست‌یابی به اصول علم پزشکی و پیشگیری از بیماریهای عضوی و روانی.

وقتی می‌خواندیم که علت ابتلا به سرطان زبان مصرف مسکرات (که در شریعت اسلام تحریم گردیده) و علت ابتلا به بیماری سیفلیس روابط جنسی نامشروع (که حرام شرعی است) و جویدن توتون (که آنهم حرام و مکروه است) و اهمیت ندادن به بهداشت دهان می‌باشد و قرآن آن را با وضوح حل کرده است، ایمان پیدا می‌کردیم که این کتاب آسمانی دعوتی است خالصانه برای انسانها که بوسیله آن به هدایت و رستگاری و پیشرفت برسند (إنَّ

هذا القرآن یهدیٰ لِلّتی هِیَ أَقْوَمُ[۱].

این رساله که تحت عنوان «طب در قرآن» تقدیم خوانندگان می‌شود، گلچینی است از گلستان قرآن و گلزار دانشکده پزشکی که شش سال تمام آن را با فکر و شعور صادقانه خود آبیاری کرده‌ایم و در حقیقت حاصل شش سال از بهترین دوران زندگی ماست یعنی دوران جوانی.

عبدالحمید احمد

۱- همانا این قرآن خلق را به راست‌ترین و استوارترین طریقه هدایت می‌کند. (اسراء ۹)

فهرست مباحث

باب اول
گلچینی از اعجازات طبی در قرآن

كأنما يَصَّعَّدُ فی السماء

قال تعالی: فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإسلامِ و من يُرِدْ أن يُضِلَّهُ وَيَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً كأنّما يَصَّعَّدُ فی السَّمآءِ.[1]

تشبیهی که در این آیه کریمه بکار رفته در حد اعجاز است. و در حقیقت با استفاده از یک روش بلاغی دقیق، یک حقیقت علمی اثبات شده را از چند بعد بیان می‌دارد، از جمله:

۱- بالا رفتن انسان در آسمان: روزی که مردم این آیه را شنیدند، پنداشتند که این بیان قرآنی صرفاً جنبهٔ تشبیهی دارد و منظور صعود مجازی است نه حقیقی. واقعیت این است که این آیه یک پیش‌گویی است که بعد از گذشت قرنها اکنون تحقق یافته است.

۲- صحت تشبیه: بالا رفتن بیش از حد از سطح زمین موجب عسرت تنفس و احساس خفگی در انسان می‌شود. و هرچه ارتفاع بیشتر باشد، این احساس شدیدتر خواهد بود تا اینکه به مرحله‌ای سخت و بحرانی برسد. اما علت عسرت تنفس به دو دلیل اصلی برمی‌گردد.

الف- پایین بودن نسبت اکسیژن هوا در ارتفاعات: اکسیژن تقریباً ۲۱٪ هوای

۱- هر که خدا هدایت او خواهد، دلش را به نور اسلام روشن و گشاده گرداند و هر که را خواهد به حال گمراهی واگذارد دل او را از پذیرفتن ایمان تنگ و سخت کند. گوئی که می‌خواهد از زمین بر فراز آسمان رود. (انعام ۱۲۵)

موجود در سطح زمین را تشکیل می‌دهد و در ارتفاع ۶۷ مایلی هوا خالی از اکسیژن خواهد بود. میزان رطوبت هوا در سطح دریا ۱۰۰ مم و در ارتفاع ۸۰۰۰ متری از ۲۵ مم تجاوز نمی‌کند. در این ارتفاع انسان ابتدا بیهوش شده و سپس می‌میرد.

ب ــ کاهش فشار جوّ: اولین کسی که فشار جو را کشف کرد دانشمندی به نام تورشیلی بود. وی میزان این فشار را معادل فشار عمود هوای دور کره زمین بر یک سانتیمتر مربع از آن تخمین زد که معادل فشار عمودی از جیوه به طول ۷۶ سانتی متر است. هر چه از سطح زمین بالا تر برویم از میزان این فشار کاسته می‌شود و این امر باعث ایجاد اختلال در رسیدن هوا از طریق ریه‌ها به خون می‌گردد. و از طرفی کاهش فشار هوا باعث تمدد و انبساط گازهای موجود در معده و امعاء شده و بهمین علت دیافراگم به طرف بالا می‌رود و این امر موجب ایجاد نارسایی در کار انبساط ریه‌ها و تنفس می‌گردد. این عارضه با دور شدن بیشتر از سطح زمین شدت بیشتری یافته تا جایی که شخص دچار خونریزی بینی و یا دهان شده و پس از مدت کوتاهی می‌میرد.

عدم آگاهی از این پدیده علمی که قرآن به آن اشاره فرموده است، باعث قربانی شدن افراد زیادی در ابتدای پیدایش بالن و هواپیما گردید. ولی در هواپیماهای مدرن دستگاههای کنترل فشار و اکسیژن تعبیه شده است **(وَيَضْرِبُ اللّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُم يَتَذَكَّرُون)**[۱]

۱ــ و خداوند اینگونه مثلهای واضح را برای تذکر مردم می‌آورد. (ابراهیم ۲۵)

اعجاز اثر انگشت

أَيَحْسَبُ الإِنسَانُ أَنْ لَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ، بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ.[۱]

کفار منکر حیات دوباره بعد از مرگ بودند و اظهار می‌داشتند که امکان ندارد پس از مرگ و خاکستر شدن، گوشت و استخوان بدن دوباره زنده شوند **(إِذا مِتْنا و كُنّا تُراباً وَ عِظاماً إِنّا لَمَبعُوثُونَ)**[۲]. پاسخ قرآن به این پرسش همراه با تاکید است و می‌فرماید: خداوند نه فقط قادر به خلق دوباره استخوان و جسم انسان است، بلکه قادر است خطوط انگشتان او را نیز دوباره بهمان شکل اول بازسازی کند. اما چرا خداوند به بنان که همان نوک انگشت باشد اشاره می‌کند و نه به سایر اعضای بدن؟ آیا خلقت سر انگشت پیچیده‌تر از استخوان است؟

دانش بشری در قرن نوزدهم به راز اثر انگشت پی برد و متوجه گردید که سر انگشتان از خطوط بارز و پستی بصورت مار پیچ در بشرهٔ پوست تشکیل شده‌اند. نحوه امتداد این خطوط در افراد متفاوت است بطوریکه شکل این خطوط حتی در دوقلوها هم شباهتی بهم ندارد. اکنون ثابت شده است که در تمام دنیا دو نفر پیدا نمی‌شوند که اثر انگشتی مشابه همدیگر داشته باشند.

خطوط سر انگشتان هنگامی که جنین چهار ماهه می‌باشد شکل گرفته و تا پایان عمر تغییر نخواهد یافت. ممکن است دو اثر انگشت تا حدی به هم شباهت داشته باشند ولی هیچگاه با هم مطابقت نمی‌کنند. بهمین دلیل است که در تمام کشورهای عالم اثر انگشت هر فرد را معرف شخصیت وی می‌دانند. مجریان قانون در تحقیقات جنائی برای کشف هویت مجرمین و دزدان از اثر انگشت به عنوان وسیله‌ای مؤثر و مفید استفاده می‌نمایند.

شاید رمز اشاره قرآن به خلق دوباره خطوط سر انگشت مردگان این باشد که به انسانها بفهماند که خداوند قادر است حتی ویژگیهای فردی اشخاص را که آنها را از دیگران متمایز می‌کند، نیز مجدداً خلق کند. و همین اشاره برای عقلا کفایت می‌کند تا یقین حاصل نمایند که نشور حق است. همانطور که مرگ حق است.

کوتاهترین مدت بارداری شش ماه است

پیش از اینکه دانش پزشکی اثبات کند که حداقل زمان لازم برای بارداری شش ماه است، قرآن این مطلب را به روشنی بیان کرده است (حَمَلَتْهُ اُمُّهُ كُرْهاً و وَضَعَتْهُ كُرْهاً، وحَمْلُهُ وفِصالُهُ ثَلاثونَ شَهراً)[۱]، (والوالِداتُ يُرضِعْنَ أولادَهُنَّ حَوْلَينِ كامِلَينِ لِمَنْ أرادَ أن يُتِمَّ الرَّضاعَةَ)[۲] و (فِصالُهُ في عامَيْنِ)[۳].

اگر مدت رضاعت (شیر دادن) را که دو سال تمام است از کل دورهٔ سی ماهه (بارداری و رضاعت) کم کنیم، می‌ماند شش ماه برای دوران حاملگی، و این کمترین مدتی است که در آن نوزاد پس از تولد زنده می‌ماند.

صحابه پیامبر اکرم نیز در قضاوتهای خود به همین مسئله بعنوان حکم شرعی استناد می‌کردند. روایت شده است که مردی با زنی ازدواج کرد و آن زن پس از ششماه فرزندی بدنیا آورد. عثمان پنداشت که این زن قبل از ازدواج مرتکب زنا شده است و در نظر داشت درباره او حدزنا جاری کند. ابن عباس که در مجلس حاضر بود اظهار داشت: اگر این زن به قرآن استناد نماید که فرموده است (وحَمْلُهُ وفِصالُهُ ثَلاثونَ شهراً) و (فِصالُهُ في عامَينِ)، برای دوران بارداری شش ماه باقی می‌ماند. و بدین ترتیب آن زن تبرئه گردید.

طب نوین نیز بهمین نتیجه رسیده است. یعنی جنین اگر شش ماه تمام در رحم مادر باشد، پس از تولد زنده خواهد ماند. تولد جنین کمتر از شش ماهه را سقط می‌نامند، زیرا زنده نخواهد ماند و تولد جنین در فاصله شش تا نه ماهگی را زایمان زودرس می‌نامند. نوزادانی که بصورت زودرس متولد می‌شوند، با مراقبتهای ویژه

۱- مادر با رنج و زحمت او را حمل کرد و باز با درد و مشقت وضع حمل کرد و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری بود. (احقاف ۱۵)

۲- مادران باید دو سال تمام فرزندان خود را شیر دهند آنکه خواهد فرزند را شیر تمام دهد. (بقره ۲۳۳)

۳- پس از گذشت دو سال طفل را از شیر باز گیرید. (لقمان ۱۴)

پزشکی زنده می‌مانند.

حداقل مدت قانونی بارداری در اکثر کشورها همان شش ماه منظور شده است.

تعیین جنس جنین

(وَ اَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَیْنِ الذَّکَرَ وَالاُنثیٰ، مِنْ نُطْفَةٍ اِذا تُمْنیٰ)[۱]، (اَیَحْسَبُ الاِنسانُ اَن یُترَکَ سُدیً، اَلَمْ یَكُ نُطْفَةً مِنْ مَنِیٍّ یُمْنیٰ، ثُمَّ كانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوّیٰ، فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَیْنِ الذَّکَرَ و الاُنثیٰ)[۲]

تخمک لقاح یافته‌ای که قرار است جنس جنین را تشکیل دهد شامل ۲۲ جفت کروموزوم عادی و یک جفت کروموزوم جنسی است. این کروموزومها از اجتماع تخمک زن (که همیشه دارای ۲۲ کروموزوم عادی باضافه یک کروموزوم جنسی X می‌باشد) و نطفه مرد (که دارای ۲۲ کروموزم عادی باضافه یک کروموزوم جنسی X و Y می‌باشد) تشکیل می‌شوند. زیرا نیمی از نطفه مرد را کروموزومهای جنسی X و نیمی دیگر را کروموزومهای Y تشکیل می‌دهند. اما تخمک زن همیشه حامل کروموزوم X می‌باشد. اگر تخمک با نطفه حامل کروموزوم جنسی X ترکیب شود، جنین دختر خواهد بود و اگر با نطفه حامل کروموزوم جنسی Y باشد، جنین پسر خواهد بود و به عبارتی:

دختر XY = X کروموزوم + X کروموزوم

پسر XY = X کروموزوم + Y کروموزوم

بدین ترتیب پی می‌بریم که این نطفه مرد است که جنس جنین را تعیین می‌کند. زیرا نطفه مرد هم حامل کروموزوم جنسی از نوع X است و هم از نوع Y و این همان چیزی است که قرآن کریم ۱۴ قرن پیش آن را بیان کرده است (وَ اَنَّهُ

۱- و او خلق را برای انس گرفتن با هم بصورت جفت، نر و ماده آفریده است. از نطفه‌ای آفریده که از مردان به رحم زنان می‌ریزد. (نجم ۴۶-۴۵)

۲- آیا آدمی می‌پندارد که او را مهمل از تکلیف ثواب و عقاب گذارند (و غرضی در خلقتش منظور ندارند؟) آیا در آغاز قطره‌ای آب منی نبود و پس از نطفه، خون بسته و آنگاه بدین صورت (زیبا و حیرت انگیز) آفریده و آراسته گردید. پس آنگاه از او دو صنف نر و ماده پدید آورد. (قیامه ۴۰-۳۶)

خَلَقَ الزَّوْجَیْنِ الذَّکَرَ و الأُنْثیٰ).

و متأسفانه مردان بسیاری بوده‌اند که جهل، آنها را وادار کرده که از همسران خود صرفاً به دلیل اینکه فقط دختر می‌زائیده‌اند، جدا شوند.

اگر این افراد اندکی در آیات قرآنی تعمق می‌کردند متوجه می‌شدند جنس جنین را نطفهٔ مرد تعیین می‌کند و نه زن. زن همانند زمین مستعدی است که هرچه در آن کاشته شود می‌رویاند و آیه ۲۲۲ سوره بقره نیز اشاره‌ای است به همین مطلب که (نِسَاءُكُم حَرْثٌ لَكُمْ)[۱]

۱- زنان شما کشتزار شمایند. (بقره ۲۲۲)

تحریک و تسهیل زایمان

(فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَنْسِيًّا، فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا، وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا، فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا)[۱]

در آیات فوق مطالبی درباره خرما بیان گردیده که جز معجزه نام دیگری نمی‌توان بر آن اطلاق کرد. اولاً از میان میوه‌ها خرما انتخاب شده و نه میوه‌ای دیگر. و در ثانی به خواص درمانی خرما در کاهش درد زایمان اشاره شده است. و اینک موضوع را مشروحتر پی می‌گیریم:

۱- آزمایشاتی که بر روی رطب رسیده انجام پذیرفته نشان داده است که این میوه دارای ماده‌ای است که دهانه رحم را منقبض و عضلات آن را در ماههای پایانی دوران بارداری تقویت کرده و زایمان را آسان می‌گرداند، و از طرفی میزان خونریزی بعد از زایمان را نیز کاهش می‌دهد.

۲- رطب دارای مقدار زیادی مواد قندی ساده و سهل الهضم (گلوکز) است که براحتی جذب بدن می‌شود. مواد قندی مهمترین منبع تولید انرژی در بدن بوده و بهترین نوع غذا برای عضلات و رحم که از جمله ضخیم‌ترین عضلات بدن است، می‌باشد. عضله رحم بهنگام زایمان کار عظیمی را انجام می‌دهد و برای انجام وظیفه خود به نحو مطلوب، نیازمند مواد قندی کافی از بهترین و سهل الهضم‌ترین و

۱- آنگاه که درد زایمان فرا رسید، زیر شاخه درخت خرمائی رفت و از شدت حزن و اندوه با خود می‌گفت ای کاش من ازین پیش مرده بودم و از صفحه عالم بکلی نامم فراموش شده بود. در آن حال از زیر آن درخت او را ندا کرد که غمگین مباش که خدایت از زیر قدم تو چشمه آبی جاری گردانید. ای مریم شاخ درخت را حرکت ده تا از آن برای تو رطب تازه فرو ریزد (و روزی خود تناول کنی) پس از این رطب تناول کن و از این چشمه آب بیاشام و چشم خود را (به عیسیٰ) روشن دار. (مریم ۲۶-۲۳)

سهل الجذب‌ترین نوع می‌باشد که تمام این خصوصیات در رطب وجود دارد. و برای رفع این نیاز است که متخصصین بهنگام فرا رسیدن درد زایمان به زنان باردار مایعاتی می‌نوشانند که در آن مواد قندی حل شده باشد. این مسئله نیز (نوشیدن شربتهای شیرین قبل از زایمان) از نظر قرآن دور نمانده است و بهمراه لفظ (کُلِی) به معنی بخور، لفظ (وَاشرَبِی) به معنی بنوش را نیز آورده است.

۳- از دیگر خواص رطب آن است که فشار خون را نزد زنان باردار برای مدت کوتاهی پایین می‌آورد که پس از مدتی به حالت طبیعی برمی‌گردد. این امر باعث می‌شود زنان بهنگام زایمان دچار خونریزی کمتری بشوند.

٤- رطب یک ماده ملین است و مصرف آن موجب تمیز شدن روده بزرگ می‌شود. آنچه تا به امروز مشخص گردیده این است که ملینهای نباتی با تمیز کردن روده‌ها بویژه روده بزرگ زایمان را آسان‌تر می‌کنند. زیرا برای انجام یک زایمان خوب باید قبلاً زائو را تنقیه کرد.

سوختگیها و احساس درد

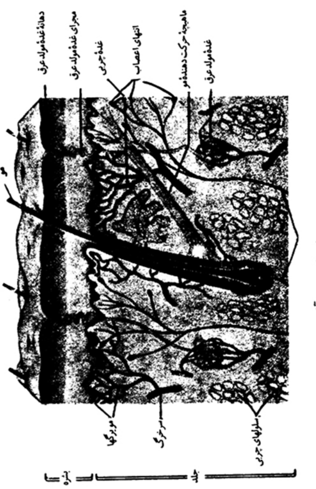
(إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَاراً كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنَاهُمْ جُلُوداً غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ)[۱]

کالبد شکافی میکروسکوپی نشان می‌دهد که پوست عضوی است پوشیده از بافتهای عصبی. این بافتها انواع اطلاعات حسی را بوسیله پایانه های آزاد عصبی از محیط خارج جمع‌آوری کرده و به مغز می‌فرستند. این پایانه های عصبی در تمام قسمتهای پوست وجود دارند و احساسهایی از قبیل درد، گرما، سرما و فشار را به مغز منتقل می‌کنند. میزان حساسیت قسمتهای داخلی پوست به کنشهای خارجی (از قبیل فشار) بیش از قسمت بیرونی آن است ولی حساسیت این قسمتها به درد و حرارت و لمس کمتر از قسمت بیرونی پوست است. بهمین دلیل بهنگام تزریق آمپول فقط در ابتدای تزریق شخص احساس درد می‌کند و هرچه سوزن به طرف داخل پوست رانده شود درد کمتری احساس می‌شود.

موقعی که پوست در معرض سوختن قرار می‌گیرد، شخص دچار درد بسیار شدیدی می‌شود. زیرا آتش، پایانه های عصبی پوست را که ناقل حس درد هستند تحریک می‌کند. همچنین اعصاب گرما گیر را که در پوست درونی جای دارند و به اندامهای رافینی (**Raffini**) معروفند، تحریک می‌نماید. درد سوختگی هنگامی که از پوست درونی تجاوز کند به اوج خود می‌رسد. این سوختگی را سوختگی درجه ۳ می‌نامند. هنگامی که سوختگی از قسمتهای مختلف پوست می‌گذرد و به بافتهای داخلی می‌رسد، از درد آن به دلیلی که بیان گردید کاسته می‌شود.

۱- آنان که به آیات خدا کافر شدند بزودی در آن دوزخشان درافکنیم که هرچه پوست تن آنها بسوزد، به پوست دیگر مبدلش سازیم تا سختی عذاب را بچشند. (نساء ۵۶)

و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که خداوند در آیات قرآنی به این مسئله که پوست مهمترین عضو ناقل درد بوده و سوختگی مهمترین تحریک کننده اعصاب گرماگیر بدن می‌باشد، اشاره می‌فرماید. (**كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنَاهُم جُلُوداً غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ**)



پوست و رشته های عصبی آن

صُلب و ترائب

(فَلْيَنْظُرِ الإِنْسانُ مِمَّ خُلِقَ، خُلِقَ مِنْ مآءٍ دافِقٍ، يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ التَّرائِبِ)[۱]

آیه کریمه‌ای است که دانشمندان و مفسرین را به حیرت واداشته است و برای پی بردن به معنی آن لازم است خواننده هر چند بصورت اجمال، با جنبه تشریحی دستگاه تناسلی مرد آشنائی پیدا کند.

اسپرم تولید شده در لوله‌های اسپرم‌ساز بیضه‌های مرد وارد مجاری ضمیمه بیضه (اپیدیدیم) می‌شود و در آنجا قدرت بارروری تخمک زن را پیدا می‌کند. سپس وارد مجرای دفران گشته و از آنجا به مجرای خروجی ادرار می‌رسد. قبل از رسیدن به مجرای خروجی ادرار، ترشحات غدد کیسه‌ای و پروستات به آن اضافه می‌شود. ترشحات این غدد را مایع منی می‌نامند.

صُلب: صلب شامل ستون فقرات کمر و استخوان خاجی و از نظر عصبی دربر گیرنده مرکز تنظیم رفتارهای جنسی است. رشته‌های عصبی که از صُلب (ستون فقرات) نشأت گرفته‌اند، دستگاه تناسلی را عصب می‌دهند. از این رشته‌ها می‌توان شبکه خورشیدی، شبکه عصبی خاجی و رشته‌های عصبی دستگاه تناسلی را نام برد. این رشته‌های عصبی با رشته‌های عصبی مسئول انقباض و انبساط شریانهای خونی و نعوض و رخوت آلت تناسلی و کلیه امور مربوط به فعالیتهای جنسی تلاقی می‌کنند. و اگر بخواهیم منطقه صلب را که مسئول این عصب‌دهی می‌باشد مشخص کنیم، می‌گوئیم که این منطقه در محدوده‌ای بین مهره دوازدهم پشتی و مهره‌ی اول و دوم کمری و دوم و سوم و چهارم خاجی قرار دارد.

۱- پس انسان (مغرور) در بدو خلقت خود بنگرد که از چه آفریده شده است. از آب نطفه‌ای جهنده خلق گردیده که از میان صلب و ترائب بیرون آمده است.

ترائب: مفسرین برای ترائب معانی بسیاری نقل کرده‌اند، از جمله: استخوانهای سینه، استخوانهای ترقوه، استخوان دستها، استخوان پاها، استخوانهای مابین هر دو پا، کتف و گردن و چند استخوان دیگر.[۲]

اکنون که میدان معنی تا این حد گسترده است، ما آن معنی را برمی‌گزینیم که با حقایق علمی نیز موافقت دارد. یعنی ترائب را عبارت از استخوانهای میان هردو پا فرض می‌کنیم.

برگردیم به آیه قرآنی که می‌فرماید: (**خُلِقَ مِنْ ماءٍ دافِقٍ، يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ و التَّرائِبِ**). ماء دافق همان آب مرد یعنی منی است که از میان صلب و ترائب (استخوانهای پاها) او خارج می‌شود. اکنون تقریباً معنی آیه روشن شده است. زیرا تمام نقاط و مجاری عبور منی را که از نظر کالبد شکافی در محدوده صلب و ترائب قرار دارند، قبلاً بیان گردید. غدد کیسه‌ای پشت پروستات (که ترشحات آنها قسمتی از منی را تشکیل می‌دهد) نیز در محدوده صلب و ترائب قرار گرفته‌اند. در اینجا لازم است اشاره کنیم که درباره وظایف غدد کیسه‌ای ترشح کننده منی نظرات مختلفی وجود دارد. عده‌ای معتقدند که این غدد علاوه بر وظیفه ترشح منی، بعنوان مخازن نیز عمل می‌کنند، در حالیکه نظریات جدید می‌گویند که غدد کیسه‌ای را نمی‌توان بعنوان مخازن منی بشمار آورد. بهر حال مهم این است که آنها دو غده ترشح کننده هستند که ترشحات آنها بخشی از مایع منی را تشکیل می‌دهد. ترشحات این غدد به رنگ زرد بوده و از نظر فرکتوز بسیار غنی است. همچنین این غدد در عمل جهش منی به خارج و بصورت دفعات بر اثر انقباض عضلات آنها، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

با توجه به توضیحات فوق، هیچ اشکالی در این مسئله باقی نمی‌ماند که قرآن این موضوع را به گونه‌ای اعجازآمیز و بصورت موعظه بیان فرموده است، آنهم در زمانی که نه کالبد شکافی وجود داشت و نه میکروسکوپی که به موضع انزال منی

۲- در تفسیر ابن کثیر ج ٤ ص ٤٩٨ از ضحاک نقل گردیده که ترائب در میان پستانها و دو پا و دو چشم قرار دارد.

قبل از خارج شدن آن از بدن راه یابد. و اگر از جنبه عصبی و درجه اهمیت آن به این بحث بنگریم، خواهیم دید که کاملاً با جنبه تشریحی آن مطابقت دارد. این معنا را به گونهٔ دیگری نیز می‌توان توضیح داد، هنگامی که شما می‌گویید فلان مسئله از میان زید و عمرو برداشته شد. منظور شما آن خواهد بود که زید و عمرو با کمک همدیگر آن را از میان برداشته‌اند. قول باریتعالی نیز که می‌فرماید: (**يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ والترائب**) همین معنا را می‌رساند. یعنی صلب و ترائب با هم همکاری کردند تا منی از محل استقرار خود خارج شده و به وظیفه خود عمل نماید. با توجه به این توضیحات می‌توان گفت که: «منی از میان صلب مرد به عنوان یک مرکز عصبی ـ تناسلی امر کننده و ترائب او به عنوان رشته‌های عصبی مأمور به اجرا خارج می‌شود» و در واقع خروج منی با تناسق و هماهنگی کامل بین آمر و مأمور انجام می‌پذیرد. واین مسئله از نظر علمی نیز به اثبات رسیده است. از کار افتادن هر کدام از این اندامها، باعث توقف عمل جنسی بطور غریزی می‌گردد.

مطالب فوق برداشت ما از این آیه بود. اگر خطائی در آن باشد از ماست و اگر درست باشد از باریتعالیٰ است که در هر حال حمد و سپاس او را بجا می‌آوریم.

مَن و سَلویٰ

(أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذی هُوَ أَدْنیٰ بِالَّذی هُوَ خَیْرٌ)[۱]

خداوند درباره بنی اسرائیل می‌فرماید: (وَ أَنْزَلْنا عَلَیْکُمُ الْمَنَّ وَ السَّلْویٰ کُلُوا مِنْ طَیِّباتِ ما رَزَقْناکُمْ)[۲]

مَنّ: ماده‌ای است صمغی و شیرین شبیه به عسل.

سَلْویٰ: گوشت بلدرچین.

منّ و سلوی مائده‌ای آسمانی بود که برای بنی اسرائیل نازل می‌شد ولی آنها بر این غذا صبر نکردند و به حضرت موسی گفتند: (یا موسیٰ ما نمی‌توانیم فقط یک نوع غذا تناول کنیم، از خداوند بخواه تا برای ما از زمین سبزیجات، خیار، سیر، عدس و پیاز برویاند). پاسخی که از طرف خداوند بر زبان موسیٰ جاری شد مضمون آیه‌ای است که در آغاز بحث بیان گردید (آیا غذایٰ پست را بر غذائی که برای شما بهتر است ترجیح می‌دهید؟)

مطلب فوق روشن می‌سازد که خداوند این ماده شیرین شبیه به عسل و گوشت بلدرچین را بر غذائی که در زمین می‌روید ترجیح داده است. و بدین ترتیب قبل از پیدایش وسایل مدرن آزمایشگاهی یک حقیقت مسلم علمی را بیان کرده است.

در نتیجه تحقیقات علمی دو قرن اخیر ثابت گردیده که پروتئینهای موجود در بدن از ۲۲ نوع اسید آمینه تشکیل یافته‌اند. قسمتی از این اسیدها در خود بدن ساخته می‌شوند ولی قسمت دیگر باید از خارج یعنی از طریق غذا تامین گردد. این اسیدها به اسیدهای آمینه اصلی معروفند و عبارتند از: لوسین، ایزولوسین، لیزین، میتونین، فنل آلانین، تریونین، تریپتوفان، والین، و هیستدین. و به استناد این اسیدهای آمینه

۱- آیا غذای پست را بر غذائی که برای شما بهتر است ترجیح می‌دهید؟ (بقره ٦١)

۲- و نازل کردیم بر شما مَنّ و سلوی را. بخورید از **طیباتی** که روزی شما قرار داده‌ایم. (بقره ۵۷)

پروتئینها به دو گروه تقسیم می‌شوند.

۱- پروتئینهای دارای ارزش غذایی کامل: پروتئینهایی هستند که اسیدهای آمینه اصلی را دربر دارند و غالباً ریشه حیوانی دارند.

۲- پروتئینهای با ارزش غذایی ناقص: پروتئینهایی هستند که فاقد برخی یا همهٔ اسیدهای آمینه اصلی هستند. اغلب این پروتئینها دارای ریشه گیاهی هستند.

و بدین ترتیب ویژگی و اهمیت و امتیاز پروتئینهای حیوانی و مخصوصاً پروتئینهای گوشتی نسبت به پروتئینهای نباتی روشن می‌شود، پروتئینهایی که اسیدهای آمینه اصلی را دربر داشته و انسان بدون آنها قادر به ادامه زندگی نیست.

بیماری حضرت ایوب (ع)

(وَأَيُّوبَ اِذْنَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ)[۱]
(وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْنَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ،
أُرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ)[۲].

در مورد بیماری حضرت ایوب (ع) عقاید مختلفی بیان گردیده و تاکنون نوع بیماری او دقیقاً مشخص نگردیده ولی معلوم شده که بیماری وی یک بیماری پوستی بوده است. حال ببینیم که روش درمانی قرآن برای این بیماری چه بوده است؟

خداوند به ایوب دستور می‌دهد که پای خود را بر زمین بکوبد تا از جای پای او مایع سردی جاری شود، سپس از این مایع بیاشامد و بدن خود را شستشو دهد، و آنگاه می‌فرماید: **(ارکض برجلك هذا مغتسل بارد وشراب)**. این آیه بسیار کوتاه است ولی بر‌غم کوتاهی عبارت، بسیار پر معنی است و در آن حکمتهای فراوانی نهفته است، از جمله:

۱- حکمت تلاش برای یافتن درمان و بکارگیری وسایل و ابزارهای موجود در این رابطه (ارکض برجلك). شکی نیست که خداوند متعال قادر بوده است که حضرت ایوب را بدون اینکه پای خود را بر زمین بکوبد و مایعی جاری شود، درمان کند ولی حکمت باریتعالیٰ اینطور اراده کرده است. و در هر حال معجزه محقق است چه درمان بوسیله آن مایع سرد باشد و چه بدون آن.

۲- حکمت بلیغ دیگری که در این آیه وجود دارد، ارائه یک روش اساسی برای

۱- و یاد کن ای رسول حال ایوب را وقتی که دعا کرد پروردگارا مرا بیماری و رنج سخت رسیده، تو (بر بندگانت) از همه مهربانان عالم مهربانتری. (انبیاء ۸۳)

۲- و یاد کن (ای رسول) از بندهٔ ما ایوب هنگامی که به درگاه خدا عرض کرده پروردگارا از شیطان مرا سخت رنج و عذاب رسیده (تو از کرم نجاتم بخش). (به او خطاب کردیم) پای بر زمین زن (زد و چشمه آبی پدید آمد) در این آب سرد شستشو کن و از آن بیاشام (تا از درد بیاسائی). (ص ۴۲-۴۱)

درمان بیماریهای پوستی از راه تلفیق دادن درمان موضعی با درمان عمومی است. وقتی می‌فرماید «مغتسل بارد» به درمان موضعی اشاره دارد (مثل شستشوی موضع و یا مالیدن مرهم و...) و هنگامی که می‌فرماید و «شراب»، به درمان از طریق عام نظر دارد.

۳- مؤثر بودن درجه حرارت در درمان. بسیاری از بیماریهای پوستی در دمای پایین و درمان موضعی با سرما، علاج می‌شوند (مغتسل بارد).

٤- اطمینان و یقین حضرت به اینکه در هر حال خدا با اوست و قادر است او را از طریق معجزه درمان کرده و تأیید نماید و همین باور به ایوب آرامش روحی می‌داده است. اکنون نیز از طریق تحقیقات علمی ثابت گردیده که آرامش روحی و عصبی تأثیر بسزایی در درمان بیماریهای پوستی دارد.[۱]

۱- نقل از مقاله ای از دکتر مجد الظواهری، مجله العلم و الایمان شماره ۳٤-۳۳.

در خلقت خود بیندیشیم

(وَفِی الأَرْضِ آیَاتٌ لِلْمُوقِنِینَ، وَفی أَنْفُسِکُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ)[۱]

(سَنُرِیهِمْ آیَاتِنا فی الآفَاقِ وَفی أَنْفُسِهِمْ حَتَّیٰ یَتَبَیَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُ)[۲]

خداوند در این آیت بشر را برمی‌انگیزد تا درباره عظمت آفرینش خود (انسان) بیندیشد و پی ببرد که چه نشانه‌هایی از قدرت خالق متعال در این آفرینش و خلقت وجود دارد. پس بشارت می‌دهد که این آیات و نشانه‌ها را آشکار و روشن خواهد کرد تا برای انسانها ثابت شود که حق تنها اوست.

ما سعی می‌کنیم در حد توان سری به این دنیای پیچیده (خلقت انسان) بزنیم و با خشوع و خضوع کامل در برابر خالق توانا پی به اعماق او ببریم و زمانی را در سایهٔ این آیات قرآنی که حلیم‌ترین انسانها را به حیرت وامی‌دارد. سپری سازیم:

ــ تعداد غدد مترشحه و پیچیده موجود در معده به ۳۵ میلیون می‌رسد. اما سلولهای جدار معده که شیره معده را ترشح می‌کند، یک میلیارد سلول تخمین زده شده است.

ــ در روده باریک و روده دوازدهه در هر سانتی متر مربع حدود ۳۶۰۰ پرز (مژک) وجود دارد که کار جذب مواد غذائی را انجام می‌دهند. در روده دراز نیز در هر سانتی متر مربع ۲۵۰۰ پرز وجود دارد. این در حالی است که طول امعاء به هشت متر می‌رسد.

ــ در غشای مخاطی دهان هر پنج دقیقه حدود ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ یاخته عوض می‌شود.

۱- و بدانید که در زمین برای اهل یقین ادله قدرت الهی پدیدار است و هم در نفوس خود شما مردم. آیا به چشم بصیرت نمی‌نگرید؟ (ذاریات ۲۱-۲۰)

۲- ما قدرت و حکمت خود را در آفاق جهان و نفوس بندگان کاملاً هویدا و روشن می‌گردانیم تا ظاهر و آشکار شود که (خدا و آیات حکمت و قیامت و رسالتش همه) بر حق است. (فصلت ۵۳)

ــ در زبان ۹۰۰۰ پرز چشایی برای تمییز مزه‌های شیرین، ترش، تلخ و شور وجود دارد.

ــ اگر تمامِ گلبولهای قرمز بدن یک انسان در کنار هم قرار گیرد، طولی معادل ۶-۵ برابر محیط کره زمین خواهد داشت. اما مساحت این گلبولها ۳۴۰۰ متر مربع تخمین زده می‌شود. تعداد گلبولهای قرمز موجود در هر میلی متر مکعب خون به پنج میلیون می‌رسد و هر گلبول قرمز روزانه بطور متوسط ۱۵۰۰ بار بهمراه دستگاه گردش خون در بدن جریان پیدا می‌کند و در این مدت مسافتی معادل ۱۱۵۰ کیلومتر را طی می‌کند.

ــ **قلب:** قلب تلمبه زندگی است که هیچگاه از کار باز نمی‌ایستد و در هر دقیقه ۸۰-۶۰ بار خون را تلمبه می‌کند. روزی نزدیک به ۱۰,۰۰۰ بار منقبض و منبسط می‌شود و در این مدت ۸۰۰۰ لیتر خون تلمبه می‌کند و در طول مدت زندگی انسان، نزدیک به ۵۶ میلیون گالن خون تلمبه می‌کند. آیا ماشینی سراغ دارید که چنین کار عظیمی را بدون نیاز به تعمیر انجام دهد؟!

ــ زیر بشرهٔ پوست بین ۱۵-۵ میلیون غده عرقی وجود دارد که کارشان تنظیم درجه حرارت بدن است. این غده‌ها بوسیله تبخیر و تعرق، حرارت اضافی بدن را دفع می‌کنند.

ــ بدن انسان هر ثانیه ۱۲۵ میلیون سلول را از دست می‌دهد یعنی ۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سلول در هر دقیقه و همزمان به همین میزان سلول نو جایگزین سلولهای مرده می‌شود. و خود سلول چنان ساختمان و هندسه و فیزیولوژی پیچیده‌ای دارد که آگاهی از آن انسان را بشدت متعجب و او را وادار می‌سازد در برابر عظمت خالق متعال سر تعظیم فرود آورده و به سجده بیفتد (وَتِلْكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُها لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُها إلاَّ العَالِمُونَ)[3]

ــ در انسان لوله هوا (نای) به دو شاخه اصلی تقسیم می‌شود. این شاخه‌ها را

۳- و ما این مثالها را می‌زنیم (تا حقایق) برای مردم روشن شود (ولیکن) جز مردم دانشمند کسی در آن تعقل نخواهد کرد. (عنکبوت ۴۳)

نایژه می‌نامند و هر یک از آنها به یکی از ششها متصل می‌گردند. و پس از اتصال نایژه‌ها به ششها، هر یک از آنها به شاخه‌های باریک و باریکتری تقسیم و شاخه شاخه می‌شوند. هر یک از این شاخه‌های لوله‌ای به یک کیسه هوایی منتهی می‌گردند. تعداد کیسه‌های هوای ششها به ۷۵۰ میلیون کیسه می‌رسد. و هر کیسه هوا دارای یک پوشش نازک بوده و به دیواره یک مویرگ کوچک متصل می‌شود. و بدین ترتیب با تحویل گاز دی‌اکسید کربن بوسیله این کیسه‌ها به خون و دریافت اکسیژن از آن، خون تصفیه می‌گردد. تعداد کیسه‌های هوائی ریه که کار تصفیه خون را به عهده دارند می‌تواند سطحی معادل ۲۰۰ مترمربع را بپوشاند. در شرایط عادی تنفس تقریباً $\frac{۱}{۱۰}$ این کیسه‌ها برای تنفس بکار گرفته می‌شوند. و در صورت پیدا شدن شرایط غیر عادی تعداد بیشتری از این کیسه‌ها فعال می‌شوند.

ـــ هرانسان بطور متوسط روزانه ۲۵۰۰۰ بار عمل تنفس را انجام می‌دهد و در این مدت ۱۸۰ متر مکعب هوا وارد ریه‌ها می‌شود که از این مقدار $۶\frac{۱}{۲}$ متر مکعب اکسیژن وارد خون می‌گردد.

ـــ در مغز ۱۳ میلیارد سلول عصبی و ۱۰۰ میلیارد سلول چسبنده وجود دارد که بعنوان پوششی محکم برای حفظ سلولهای عصبی از تاثیرات عوامل خارجی عمل می‌کنند. تومورها و اورام مغزی به دلیل وجود شرایط مناسب فقط در این قسمت رشد می‌کنند، گوئی که تومورهای سرطانی از نفوذ به سلولهای عصبی عاجزند.

مغز فقط از گلوکز بعنوان یک ماده قندی تغذیه می‌کند، در حالی که قلب از قند گلوکز و یا اسید لاکتیک (Lacticacid) به عنوان یک ماده غذائی تغذیه می‌نماید.

گلوکز ماده قندی ایده‌آلی است که مغز بر خلاف سایر دستگاههای بدن آن را ترجیح می‌دهد. و اگر به دلایلی بدن دچار نقص گلوکز گردد، دستگاههای غذارسان تغذیه مغز را در اولویت قرار می‌دهند، زیرا نرسیدن خون به سلولهای مغز به مدت ۵-۳ دقیقه موجب ضایعات دائمی و جبران‌ناپذیری در بافتهای آن می‌شود. اما مقدار خونی که روزانه مغز به آن نیاز دارد کمتر از ۱۰۰۰ لیتر نمی‌باشد.

ـــ اگر سلولهای عصبی مغز را کنار هم بچینند، طول آن به چند برابر فاصله زمین

تا ماه خواهد رسید.

ــ چشم: در هر چشم نزدیک به ١٤٠ میلیون گیرنده حساس نوری وجود دارد که به نام سلولهای مخروطی و میله‌ای معروفند. سلولهای مخروطی و میله‌ای با هم یکی از طبقات دهگانه شبکیه چشم را تشکیل می‌دهند. ضخامت شبکیه با طبقات دهگانه آن از ٠/٤ یک میلی متر تجاوز نمی‌کند. برای انتقال یک تصویر رنگی توسط چشم، نزدیک به ٥٠٠,٠٠٠ بافت عصبی فعالیت می‌نمایند!!! (لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِی أَحْسَنِ تَقْوِیمٍ)[٤].

ــ گوش: گوش عبارت از یک عضو غضروفی نرم و چین و شکن دار و تابدار است. گوش از سه قسمت اصلی تشکیل شده که عبارتند از گوش خارجی، گوش میانی و گوش داخلی.

مهمترین قسمت گوش داخلی قسمت حلزونی شکل آن است. داخل این قسمت یا مجرای حلزونی مملو از اعصاب شنوایی، مایع و تارهای موئی شکل می‌باشد. این تارهای موئی و اعصاب شنوائی هستند که صدا یا پیامهای رسیده را به مغز می‌رسانند. تعداد سلولهای عصبی دریافت کننده امواج صوتی در گوش به ٣٠,٠٠٠ سلول عصبی می‌رسد. علاوه بر موارد فوق عوامل و اندامهای دیگری نیز در گوش وجود دارند که نقش بسیار مؤثری در شنوایی ایفا می‌کنند.

ــ در خون کامل ٢٥ میلیون میلیون گلبول قرمز برای حمل اکسیژن و ٢٥ میلیارد گلبول سفید برای مقابله با میکروبها و دفاع از بدن وجود دارد. علاوه بر این در خون یک میلیون میلیون پلاکت خونی وجود دارد که باعث بند آمدن خونریزی و لخته شدن خون می‌گردند. این پلاکتها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و در هر ثانیه ٥ میلیون از آنها بهمراه ١ میلیون گلبول قرمز و ١٢٠,٠٠٠ گلبول سفید وارد خون می‌شوند.

این امر اهمیت استخوانها در تولید موادتشکیل دهنده خون را نشان می‌دهد. در افراد مسن، میزان تولید این مواد کاهش می‌یابد. اینجاست که ناخودآگاه انسان

٤- به درستی که انسان را به نیکوترین شکل آفریدیم.

به یاد این آیه قرآنی می‌افتد که: (قالَ رَبِّ إِنّی وَهَنَ الْعَظْمُ مِنّی وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْباً)[۵]

ــ یک بار جهش منی در مرد حاوی سیصد میلیون جاندار منوی (اسپرماتوزوئید) است. و انسان فقط از یک اسپرم آن که موفق می‌شود با تخمک زن لقاح یابد، بوجود می‌آید.

ــ در هر کلیه حدود یک میلیون واحد تصفیه کننده خون به نام نفرون (Nephrone) وجود دارد، و در هر ۲۴ ساعت ۱۸۰۰ لیتر خون توسط کلیه‌ها تصفیه می‌شود. و از این مقدار خون در خلال این مدت حدود $1\frac{1}{2}$ لیتر جدا گشته و دفع می‌شود که ما آن را پیشاب یا بول می‌نامیم. طول لوله‌های نفرونها جمعاً به ۵۰ کیلومتر می‌رسد (صُنْعَ اللهِ الَّذی أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ)[۶]

یک حکمت تشریحی:

درباره پوشش عصبی زبان، علمای تشریح به این نتیجه رسیده‌اند که پرزهای چشایی موجود در آخرین ثلث زبان بوسیله عصب حلقی ــ زبانی حساس می‌شوند. اما در دو ثلث قدامی، این پرزها بوسیله یک رشته عصب که از عصب صورتی هفتم جدا گشته، حساس می‌شوند. این شعبه از عصب را عصب واسطه‌ای وریسبرگ می‌نامند. نسوج چشایی در عصب حلقی ــ زبانی و نسوج چشایی در عصب واسطه‌ای، همگی از عقده زانویی مبدأ می‌گیرند.[۷] درباره راز این مسئله، دانشمندان تحقیقات فراوانی انجام دادند و در نهایت به این نتیجه رسیدند که عصب واسطه‌ای و ریسبرگ یک عصب سرگردان است و راه خود را گم کرده است. زیرا از یک جهت عصبی است حلقی و از همان مبدأ شروع می‌شود که عصب حلقی از آنجا آغاز شده است (قسمت فوقانی شیار جانبی خلفی بصل النخاع در بالای عصب دهم)، لکن مسیر را با این رشته عصب طی نکرده و راهش جدا گشته است. این

۵- عرض کرد پروردگارا استخوان من سست گشت و فروغ پیری بر سرم بتافت. (مریم ۴)

۶- صنع خداست که هر شیء را به نیکوترین وجهی خلق کرده است. (نحل ۸۸)

۷- عقده زانویی گره کوچک عصبی است که در مقابل انتهای خارجی اولین قسمت مجرای فالوب بر روی سطح قدامی عصب صورتی اقع است.

عصب پس از طی مسافتی زیاد مجدداً بهمراه عصب صورتی ظاهر شده و سپس وارد استخوان چکشی و گوش میانی می‌شود و از این به بعد با عصب زبانی همراه شده تا قسمت قدامی زبان پیش رفته، آن را عصب می‌دهد. کسانی که فقط به جزئی از علم احاطه پیدا کرده بودند، پنداشتند طی این راه طولانی بوسیله عصب سرگردان نقص در خلقت است. ولی خداوندی که معجزات کتابش پایان‌ناپذیر است فرموده است: (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ)[۲]. امروزه دانشمندان با انجام تحقیقات جدید، رازنوینی را در همین رابطه کشف کرده‌اند. این دانشمندان کشف کردند که ورود این عصب به استخوان چکشی و گوش میانی برای انجام مأموریتی دیگر و نشانه حکمت بالغه باریتعالیٰ می‌باشد و نه سرگردان بودن عصب. بدین ترتیب که اگر به هر علتی فشار داخلی گوش میانی پایین آمد، غشای طبله گوش به طرف داخل کشیده می‌شود و بر این عصب فشار وارد می‌سازد. این فشار باعث تحریک الیاف چشایی همراه عصب می‌گردد و در نتیجهٔ این عمل، غدد بزاقی شروع به ترشح بزاق می‌کنند و شخص ناچار می‌شود آب دهان (بزاق) خود را ببلعد. با عمل بلع مقداری هوا وارد گوش میانی شده و بدین ترتیب مجدداً فشار داخلی گوش متعادل می‌شود. با متعادل شدن فشار داخلی گوش، فشار بر عصب سرگردان و همچنین ترشح بزاق دهان متوقف می‌شود (رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ)[۸].

اگر بخواهیم دقایق و شگفتیهای خلقت جسم انسان را بشناسیم، قطعاً از تعجب دچار حیرت خواهیم شد. لذا بهمین مقدار اندک بسنده می‌کنیم.

در پایان، خوب است مجدداً برگردیم و در معنی این آیات که در توصیف خلقت انسان نازل شده‌اند، اندکی بیندیشیم. شاید این امر باعث شود به گوشه‌ای از عظمت این کتاب آشنا گردیم و آن را در حد توان ارج نهیم:

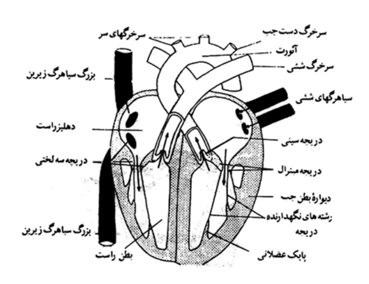
(وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ)[۹]

۸- بار خدایا تو این را باطل و بیهوده نیافریدی و تو پاک و منزهی.

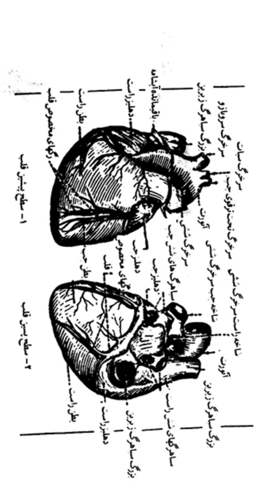
۹- در خلقت شما آدمیان و انواع بی شمار حیوان که در روی زمین پراکنده است هم آیات و براهین قدرت حق برای اهل یقین آشکار است. (جاثیه ٤)

(هَذا خَلْقُ اللّهِ فَأَرُونی مَاذا خَلَقَ الَّذِینَ مِنْ دُونِهِ)[۱۰]
(وَفی أَنْفُسِکُمْ أَفَلاَ تَبصِرونَ)[۱]

۱۰- این همه آفریده خداست (حال شما مشرکان بگوئید) آنان که به جز خدا (معبودش هستند) در جهان چه آفریده‌اند. (لقمان ۱۱)



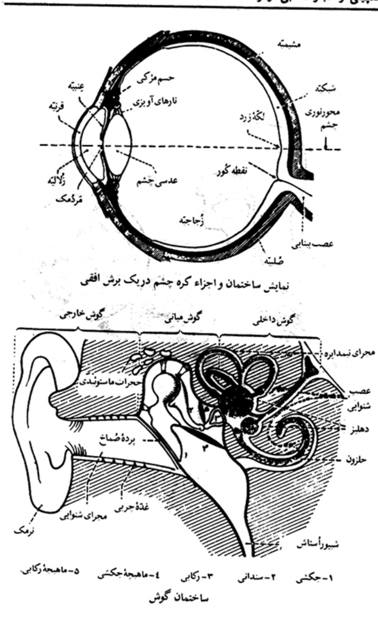
مقطع طولی قلب انسان جهت نمایش حفرات قلب و روابط آنها با یکدیگر و با رگهای قلب.



۱- سطح پیشین قلب

۲- سطح پسین قلب

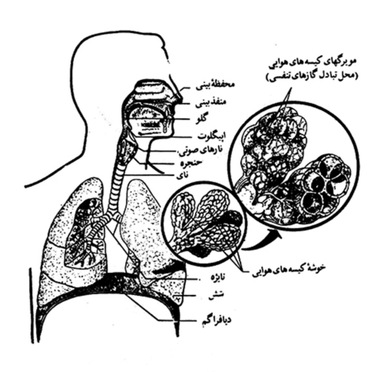
شکل ظاهری قلب انسان و رگهای مربوط از سمت جلو و عقب.



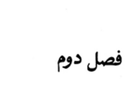
نمایش ساختمان و اجزاء کره چشم در یک برش افقی

۱- چکشی ۲- سندانی ۳- رکابی ۴- ماهیچهٔ چکشی ۵- ماهیچهٔ رکابی

ساختمان گوش



ساختمان دستگاه تنفس در انسان



فصل دوم

آمیزش با زنان حائض

(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)[۱]

چه حکمتی در تحریم آمیزش با زنان در حال حیض نهفته و چرا این دستور فقط متوجه مردان است؟.

در شرایط طبیعی، مهبل زن بوسیله ترشحاتی نرم و از آسیب محفوظ می‌ماند. این ترشحات مهبلی دارای خاصیت اسیدی (اسید لاکتیک Lactic Acid) بوده و مهبل را از آلودگی توسط میکروبها مصون می‌دارد. هرگونه تغییری که در خاصیت اسیدی این ترشحات حاصل شود، باعث بروز التهاب مهبل می‌گردد، زیرا در این صورت مهبل به محیط مناسبی برای تجمع میکروبها مبدل خواهد شد. و مهمترین عاملی که باعث تغییر ماهیت اسیدی ترشحات مهبلی می‌گردد، وجود خون در آن است. یعنی همان خون حیض. نزدیکی با زنان بهنگام قاعدگی، میزان آلودگی را افزایش می‌دهد و از طرفی باعث بوجود آمدن خراشهایی در مهبل، که در آن شرایط استعداد التهاب یافتن را دارد، می‌شود. و بدین ترتیب مهبل دچار التهاب می‌گردد. غشای مخاطی رحم در این مرحله در حال پوست اندازی بوده و لخت می‌باشد و به مانند زخم سربازی است. که همین مسئله باعث نفوذ میکروبها از مهبل به دهانه رحم شده و بدین ترتیب رحم نیز دچار التهاب می‌شود.

از طرفی دیگر، آمیزش در این شرایط موجب احتقان خون شده و خونریزی را

۱/ و می‌پرسند از عادت ماهیانه زنان بگو آن رنجی است برای زنان. در آن حال از مباشرت با آنان دوری کنید تا پاک شوند. چون پاک شدند از آنجا که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. همانا خدا آنان را که پیوسته به درگاهش توبه و انابه کنند و هم پاکیزگان دور از هر آلایش را دوست میدارد. (بقره ۲۲۲)

افزایش می‌دهد. و شرایط را بدتر از گذشته می‌کند. التهاب حاصله باعث پیدایش دردهای شدید در رحم و احساس سنگینی آن و بالا رفتن تب و احتقان غشای مخاطی رحم می‌گردد که در نتیجه آن، زن شاهد ترشحات خونی خواهد بود. در صورت شدید بودن التهاب، ممکن است به سایر ملحقات رحم نیز سرایت کند و به مثانه نیز برسد و در نهایت زن را عقیم نماید.

مرد نیز ممکن است بر اثر اینگونه نزدیکیها در معرض بیماری قرار گرفته و دچار التهاب مجرای بولی شود و التهاب از مجرای بولی به سایر قسمتهای اعضای تناسلی و از جمله بیضه ها سرایت کند، که در این صورت شخص گرفتار درد بسیار شدیدی خواهد شد.

لازم است اشاره کنیم که اگر مرد یکبار با زن در حال حیض نزدیکی کرد و دچار التهاب و بیماری نشد، این بدان معنا نیست که اگر این کار را تکرار کند نیز مصون خواهد ماند. از طرفی حکمت منع مرد از نزدیکی با زن در حال حیض علاوه بر مصون ماندن وی از بیماری، عادت کردن به صبر و عدم اسراف در شهوت‌رانی است. زنان در حال حیض از نظر روانی اصولاً از آمیزش با مردان متنفرند و شاید بهمین دلیل باشد که خداوند مردان را مورد خطاب قرار داده و آنها را از نزدیکی با زنان در حال حیض منع فرموده است، زیرا غالباً این مردان هستند که اراده خود را در این رابطه بر زنان تحمیل می‌کنند.

علم بما فی الارحام

﴿إِنَّ اللَّهَ عِندَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾[1]

درباره تفسیر (و یعلمُ ما فی الارحامِ) بحث و جدل بسیار شده است. بسیاری از مردم تصور کردند که پیشرفت دانش پزشکی که قادر گردیده جنسیت جنین را پیش از تولد مشخص کند، با این آیه در تناقض است. زیرا آگاهی از جنس جنین در رحم یکی از پنج موردی است که در این آیه علم به آنها فقط به خداوند نسبت داده شده است. اینک مسئله را با توضیحات بیشتری پی می‌گیریم:

اعضای تناسلی جنین تا ماه سوم بارداری شکل مشخصی ندارند، هر چند جنس جنین از همان لحظه لقاح با توجه به نوع نطفه رقم خورده است، ولی تا هفته هفتم جنسیت جنین نامشخص خواهد ماند و نمی‌توان تشخیص داد که اعضای تناسلی داخلی یا خارجی جنین از کدام نوع است، تخمدان است یا بیضه.

برخی از دانشمندان که در این زمینه فعالیت دارند سعی کرده‌اند با خارج کردن مقداری از مایع آمینوتیک (مایع درون جفت که جنین را احاطه کرده است) و آزمایش آن، در همان اوایل شکل گیری جنین به جنسیت جنین پی ببرند، «اگر کروموزومهای موجود در این مایع از نوع (XX) باشد، جنین دختر، و اگر از نوع (XY) باشد، پسر خواهد بود. نتیجه تحقیقات این دانشمندان با موفقیت همراه بود.

این مسئله به هیچ وجه تناقضی با آیه فوق ندارد. در تفسیر ابن کثیر در بیان معنی این

۱- همانا علم ساعت (قیامت) نزد خداست واو بارانی را فرو باراند و او آنچه از نر و ماده و زشت و زیبا که در رحمهای آبستن است میداند. و هیچکس نمیداند که فردا چه خواهد کرد و هیچکس نمی‌داند که به کدام سرزمین مرگش فرا خواهد رسید. پس خدا به همه چیز خلایق دانا و به کلیه اسرار و دقایق عالم آگاه است. (لقمان ٣٤)

آیه آمده است که: «اینها مفاتیح غیب هستند و علم به آن را کسی نمی‌داند مگر اینکه خداوند به وی آموخته باشد. علم ساعت (قیامت) را کسی نمی‌داند، حتی اگر نبی مرسل و یا ملک مقرب باشد **(لا یُجَلّیها لِوَقتِها إلاّ هُوَ)**[۲]. همچنین نزول باران را کسی جز خدا نمی‌داند ولی اگر فرمان کند، ملایک موکل بر آن و هر کس از بندگان که اراده نماید، از آن آگاهی خواهند یافت. و نیز کسی جز او نمی‌داند که در ارحام چیست و چه می‌خواهد بیافریند. لکن اگر به خلق آن فرمان داد و معین فرمود که مذکر یا مؤنث، شقی یا سعید باشد، ملائکه موکل بر این امر، بر آن آگاه خواهند شد. همچنین هر کسی از بندگان که خداوند اراده کند...».

ــ شکی نیست که جز ذات باریتعالیٰ کسی بر اسرار غیب آگاهی ندارد مگر که ذات باریتعالی به او آموخته باشد (عَالِمُ الغَيْبِ فَلاَ يُظهِرُ عَلىٰ غَيْبِهِ اَحَداً، إلاّ مَنْ إرْتَضىٰ مِنْ رَسُولٍ)[۳] و تناقضی بین اختصاص علم غیب به ذات باریتعالیٰ و آموختن مقداری از این علم (مانند علم اطلاع از جنسیت جنین در رحم) به بندگان وجود ندارد. خداوند تبارک و تعالیٰ خود را عالم به غیب و شهادت توصیف فرموده در حالیکه مخلوق با استفاده از حواس و عقلش فقط به اندکی از علم شهادت آگاهی پیدا می‌کند. پس اگر مخلوق به مقداری از علم ارحام که متصل به عالم شهود است، دست یافت جای شگفتی و تناقض ندارد. خداوند عالم به غیب و شهود را برای خود منحصر فرموده تا بگوید که علم او بر همه چیز احاطه دارد نه اینکه مخلوق را از آگاهی بر اندکی از علم شهود محروم کند. اکنون می‌توانیم میان علم خالق و علم مخلوق در ارتباط با قوله تعالی **(ویَعْلَمُ مَا فی الأرْحَامِ)** مقارنه‌ای بعمل آوریم تا ببینیم تا چه حد با هم تفاوت دارند و بدین طریق رفع شبهه شود:

۱ــ خداوند تبارک و تعالیٰ از همان لحظه لقاح و حتیٰ پیش از آن از جنسیت جنین آگاهی دارد، در حالیکه تلاش مخلوق برای پی بردن به این مسئله مدت

۲ــ روشن و آشکار نخواهد کرد آن ساعت را کسی جز او. (اعراف ۱۸۷)

۳ــ عالم به غیب است و کسی را بر علم غیب آگاه نمی‌گردند مگر کسی از پیامبران آنهم با رضایت خداوند.

معینی بعد از انجامِ لقاح شروع می‌شود.

۲- علم باریتعالی به آنچه در ارحام است همانند علم او به هر چیز دیگری است و نیازی به واسطه و سبب ندارد، در حالیکه مخلوق برای دانستن، به اسباب و ابزار متوسل می‌شود و مراحل تجربی بسیاری را پشت سر می‌گذارد تا به برخی از ناشناخته‌های عالم شهود (از قبیل تجزیه مایع آمنیوس و تشخیص جنسیت جنین) پی برد. آیا این علم مبتنی بر حواس و تجارب با علم خالق جَلّ و عَلا به غیب، قابل مقایسه است؟ بلکه ما معتقدیم که استفاده از ابزارهای حسی، راهی است برای انتقال از علم غیب به علم شهود.

۳- علم خالق تبارک و تعالی هیچگاه در معرض سهو و خطا قرار نمی‌گیرد، در صورتیکه علم مخلوق ممکن است دچار سهو و خطا شود. برای مثال، درآزمایش مایع آمنیوس ممکن است به جای دست‌یابی به کروموزومهای تشکیل دهنده جنین، کروموزومهای مادر بدست آمده باشد که در نتیجه انسان دچار اشتباه خواهد شد. همچنین ممکن است در تشخیص نوع کروموزومهای جنسی دچار اشتباه شود، و این امر غریبی نیست، بلکه در آزمایشگاههای طبی به فراوانی پیش می‌آید. و اگر مخلوق از این طریق به حقیقت رازی پی ببرد، این امر جز با خواست الهی ممکن نبوده است، همانطور که خداوند فرموده است: **(اِقْرأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ، اَلَّذی عَلَّمَ بِالقَلَمِ، عَلَّمَ الإِنْسانَ مَا لَم یَعْلَمْ)**[۴]

۴- نکته مهمی که در این رابطه باید توضیح داده شود، آن است که علم باریتعالیٰ «بما فی الارحام» علمی است کامل، شامل و در تمام ابعاد و نه منحصر به جنسیت جنین. خالق متعال علاوه بر آگاهی از جنسیت، طول، شکل، حواس، مدت عمر، سعادت، شقاوت، روزی، اجل و لحظه تولد **(وما تَحْمِلُ مِنْ أُنْثىٰ ولا تَضَعُ إلاّ بِعِلْمِهِ)**[۵] و همچنین به سایر تفاصیل او آگاهی کامل دارد، در حالیکه علم

۴- بخوان قرآن را و (بدان که) پروردگار تو کریمترین کریمان عالم است. آن خدایی که علم نوشتن به قلم آموخت و به آدم آنچه را نمیدانست به الهام خود تعلیم داد. (علق ۴-۱)

۵- و آنچه زنان به پهلو گیرند و بزایند جز به علم و ارادهٔ او نخواهد بود. (فاطر ۱۱)

مخلوق فقط در زمینه جزئی از این اجزاست که آنهم ممکن است با اشتباه توام باشد.

غذا را با میوه آغاز کنید

خداوند در سوره‌ی واقعه و طور، خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است:

(وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ، ولَحْمِ طَيرٍ مِمَّا يشتهون)[۱]

(وَ أَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ و لَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ)[۲]

پیامبر اکرم (ص) نیز فرموده است: اگر کسی از شما خواست افطار کند، با خرما افطار کند، زیرا این کار برای او برکت خواهد داشت.

خوردن میوه قبل از وعده‌های غذا دربر گیرنده فواید بهداشتی بسیاری است. میوه، دارای مواد قندی ساده و سهل الهضمی است که بسرعت جذب بدن می‌شود. زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی‌کند، جذب می‌نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می‌شود. در حالیکه اگر کسی معده خود را از انواع مختلف مواد غذائی انباشته کند، حداقل سه ساعت طول می‌کشد تا مواد قندی موجود در غذا جذب بدن شود. عوارض گرسنگی نزد این افراد مدت بیشتری طول می‌کشد. مواد قندی ساده علاوه بر سهل الهضم بودن، منبع انرژی مناسبی برای تمام سلولهای بدن هستند و از جمله سلولهایی که به سرعت از این مواد قندی استفاده می‌کنند، سلولهای دیواره امعاء و پرزهای روده‌ها که پس از دریافت مواد قندی، آمادگی پیدا می‌کنند تا وظیفه خود را در جذب سایر مواد غذائی مفید به نحو احسن انجام دهند.

و شاید حکمت تقدم میوه بر سایر غذاها در این آیات و حدیث شریف هم همین مسئله باشد.

۱- و میوه خوش برگزینند واز گوشت مرغان که مایل هستند. (واقعه ۲۱-۲۰)

۲- و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت[های لذیذ] که مایل باشند بیفزاییم. (طور ۲۲)

شنوایی و بینایی

کلمات سمع و بصر در کنار هم جمعاً ۱۹ بار در قرآن وارد شده که در ۱۷ مورد آن کلمه سمع قبل از بصر قرار گرفته است، از جمله قوله تعالی:

(وَهُوَ الَّذِی أَنشَأَ لَکُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ)[۱]

(إِنَّ السَّمْعَ وَالبَصَرَ وَالفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا)[۲]

واقعیت این است که هر دو عضو، یعنی گوش و چشم از حواس گرانبها و مهمی هستند که انسان بوسیله آنها می‌تواند با عالم خارج ارتباط برقرار کند و امور ادراکی را دریابد و اشیاء را از هم تمییز داده و با آنها آشنا شود. لکن در قرآن آوردن لفظ شنوایی قبل از بینایی تقریباً بصورت یک قاعده در آمده است. با توجه به یافته‌های علمی می‌توان علت این امر را چنین توضیح داد:

۱- حس شنوایی در جنین قبل از بینایی فعال می‌شود. اکنون ثابت شده که جنین قبل از بینایی از حس شنوایی برخوردار می‌شود. دانشمندان با ارسال فرکانسهای صوتی بطرف یک زن باردار که آخرین روزهای دوران بارداری را می‌گذراند، مشاهده کردند که جنین با انجام حرکاتی به این اصوات پاسخ می‌دهد، در صورتیکه جنین تا قبل از تولد قادر به دیدن نیست (إِنَّا خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً)[۳]

۲- از جمله حقایقی که باعث می‌شود حس شنوایی را مهمتر از حس بینایی بدانیم، آن است که فراگیری نطق در درجه اول از طریق شنوایی انجام می‌پذیرد و اگر نوزادی کر بدنیا آمد، ایجاد ارتباط با افراد و هماهنگی با محیط خارجی برایش

۱- و اوست که برای شما شنوایی و بینایی آفرید. (مؤمنون ۷۸)

۲- در برابر خدا گوش و چشم و دل مسئول خواهند بود. (اسراء ۳۶)

۳- ما انسان را از آب نطفهٔ مختلط (بی حس و شعور) خلق کردیم و او را دارای دو گوش و دو چشم گردانیدیدیم. (دهر ۲)

دشوار خواهد بود و همین مسئله می‌تواند باعث قصور عقلی و ادراکی و ذهن و شعور وی گردد. در مقابل، افراد زیادی نابینا متولد شده‌اند ولی توانسته‌اند مدارج عالی علمی را طی کنند و حتی نوآوری علمی هم داشته باشند. بهترین مثال در این زمینه می‌تواند ابوالعلاء معری، شاعر مقتدر عرب‌زبان باشد.[۴] ولی کمتر کسی را می‌شناسیم که ناشنوا متولد شده و در عین حال به مقامات علمی رسیده باشد، زیرا تعلم و فهم و نطق در حد بالایی به شنوایی بستگی دارند. و کسی که شنوایی خود را قبل از تکلم از دست داده باشد، قادر به تکلم نخواهد بود. از این نظر است که آیات قرآنی علم را ابتدا به شنوایی و سپس به بینایی مرتبط دانسته است. خداوند در سوره نحل می فرماید: ﴿و اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾[۵]

۳- چشم، مسئول وظیفه بینایی است ولی گوش مسئول وظیفه شنوایی و حفظ تعادل است، و شاید حکمتهای دیگری نیز وجود داشته باشد که خداوند سبحان خود بهتر می‌داند و به مخلوق خویش آگاهتر است.

۴- از میان معاصرین نیز می‌توان به طه حسین ادیب معروف مصری و مرحوم خزائلی از کشور خودمان اشاره کرد. (مترجم)

۵- و خدا شما را از شکم مادران بیرون آورد در حالیکه هیچ نمی‌دانستید و به شما گوش و چشم و قلب عطا کرد تا مگر شکر این نعمتها را بجا آرید. (نحل ۷۸)

برانگیختن زنده از مرده

(تُولِجُ اللَّيلَ فِی النَّهارِ وَتُولِجُ النَّهارَ فِی اللَّيلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَ تُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشاءُ بِغَيْرِ حِسابٍ)[۱]

در تفسیر این آیه گفته شده است: آیه به معنی آفرینش حیوان از نطفه و نطفه از حیوان است. لکن نطفه خود جاندار است و در حقیقت آفرینش موجود زنده از موجود زنده دیگری است و معنی آیه کریمه بر آن منطبق نمی‌باشد. و اگر گفته شود معنی آیه خلق آدم از گِل، یعنی خلق زنده از مرده است، این صحیح خواهد بود لکن مقصود آیه این نیست، زیرا معنی مستفاد از آیه این است که خلق، امری عادی بوده که مستمراً با فرا رسیدن شب و روز بطور عادی تکرار می‌شود، و خداوند برای تفهیم این منظور به ما، پدیده‌ای را مثال می‌زند که هر روز ما شاهد آنیم، یعنی تکرار شب و روز. و شاید تفسیر آیه این باشد که آفرینش زنده از مرده بطوریکه هر روز حاصل می‌شود، تغذیه موجودات زنده از موجودات بی جان باشد، یعنی نوزاد با خوردن شیر و امثال آن، رشد می‌کند. و غذا یک شیء مرده است. و شکی نیست که قدرت تبدیل اشیاء مرده به عناصری قابل جذب برای بدن و رشد بدن بوسیله آنها بطوریکه جزئی از بدن و از نوع آن شوند، مهمترین علامتی است که جسم زنده را از مرده متمایز می‌سازد. اما آفرینش مرده از زنده، می‌تواند از قبیل ترشح شیر از سینه باشد، زیرا شیر مایعی است که هیچ موجود زنده‌ای در آن وجود ندارد.

و بدین ترتیب است که زنده را از مرده و مرده را از زنده می‌آفرینند و خداوند به منظور و اسرار کتاب خود آگاهتر است.

۱- شب را در روز نهان سازی و روز را در پرده شب ناپدید گردانی. زنده را از مرده و مرده را از زنده برانگیزی و به هر که خواهی روزی بی حساب عطا فرمایی. (آل عمران ۲۷)

بیماریهای ارثی

خداوند در مقام تحریم ازدواج با بستگان نزدیک می‌فرماید:

(حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ)[1]

درباره ازدواج با ارقاب غیر محرم گفته شده است: (اغتربوا و تضووا)، یعنی با بیگانگان ازدواج کنید و با بستگان پدری (عموها) و سایر اقربا ازدواج نکنید تا باعث پستی نسل خود نشوید.

ازدواجهای فامیلی ممکن است باعث ظهور صفات مرضی پنهان و موروثی در فرزندان شود در حالیکه این صفات را می‌توان با ازدواج با بیگانگان پراکنده و تضعیف نمود. ازدواجهای فامیلی ممکن است منجر به کاهش نسل و عقیم شدن تمام افراد یک فامیل در طول زمان گردد زیرا برخی صفات مرضی ضعیف و پنهان در افراد، با ازدواجهای فامیلی شدت یافته و با گذشت زمان در نسل آنها ظهور می‌کند و ادامه اینکار باعث فساد نسل خواهد شد.

آنچه امروز محقق است کثرت بیماریهای وراثتی از قبیل دیابت، ناشنوایی، کری دسته جمعی در یک فامیل، منگولیسم (سندروم داون) و... در میان ازدواجهای فامیلی می‌باشد. این بیماریها نزد یهودیان به دلیل عدم اختلاط با سایر اقوام بیشتر به چشم می‌خورد.

آمارهای بدست آمده نشان می‌دهد که بیشتر کودکان ناقص الخلقه حاصل ازدواجهای فامیلی هستند، هر چند تفسیر علمی دقیقی وجود ندارد که علت تمام این عارضه‌ها را بصورت دقیق و قاطع تبیین نماید.

۱- حرام شد بر شما ازدواج با مادر و دختر و خواهر و عمه و خاله و دختر برادر و دختر خواهر و مادران رضاعی و خواهران رضاعی. (نساء ۲۳)

فصل سوم

در آیات قرآنی نکات بلاغی و علمی دل‌انگیزی وجود دارد که با زیبایی هرچه تمامتر در دلها می‌نشیند تا این دلها را مستمراً بیدار نگهدارد:

۱- ونُقَلِّبُهُمْ:

خداوند درباره اصحاب کهف که ۳۰۹ سال را در غاری به خواب رفته بودند می‌فرماید: (وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمالِ)[۱].

یکی از بیماریهای صعب العلاج که پزشکان در بیمارستانها با آن مواجه می‌شوند، زخمهای ناشی از عدم تحرک برخی از بیماران است که بالاجبار به یک حالت و برای مدتی طولانی در بستر می‌مانند. مانند شکستگیهای لگن خاصره و ستون فقرات و انواع فلج. علت بروز این زخمها، مرگ سلولهای پوستی و بافتهای واقع در زیر آن به دلیل نرسیدن خون به آنها است. زیرا در این حالت برخی از مناطق بدن در میان دو طبقه سخت یعنی استخوانها و رختخواب قرار می‌گیرند و بهمین دلیل از طریق خون تغذیه نمی‌شوند. مناطقی که بیشتر از سایر جاها در معرض بروز این زخمها قرار دارند عبارتند از سرین، کتفها و قوزک پاها. برای پیشگیری از این زخمها راه دیگری جز برگرداندن بیمار در هر دو ساعت به طرف دیگر وجود ندارد. زیرا اگر بیمار بیش از ۱۲ ساعت به یک حالت بخوابد، زخمها مراحل اولیه تشکیل را آغاز می‌کنند.

۱- ما آنان را به پهلوی راست و چپ می‌گردانیدیم. (کهف ۱۸)

شاید یکی از حکمتهای گرداندن اصحاب کهف به چپ و راست که خداوند در آیه فوق به آن اشاره فرموده نیز همین مسئله باشد، تا آنان مبتلا به اینگونه زخمها نشوند، هر چند داستان اصحاب کهف تماماً از مقوله معجزات است.

۲- اندوه و رابطه آن با کوری:

(وَ تَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَ ابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ)[۲]

هنگامی که فرزندان یعقوب (ع) برای وی خبر آوردند که یوسف را گرگ دریده است، بشدت اندوهگین شد و بر اثر همین غم و اندوه دچار نابینایی گشت.

سفیدی مردمک چشم که با نابینایی همراه است، غالباً به معنی کبودی (Glucome) بکار می‌رود، زیرا قرنیه طبیعی شفاف و بی رنگ است و هنگامی که دچار کبودی می‌شود، در بعضی از مراحل بزرگ و به رنگ تیره متمایل به سفید درمی‌آید. اعراب به کسی که به این بیماری مبتلا باشد اصطلاحاً می‌گویند: «اِنَّ فی عَیْنِهِ بَیَاضاً» یعنی چشمش سفیدی (لک) دارد.

امروزه نیز از نظر علمی ثابت شده است که سفیدی مردمک چشم در اثر ایجاد تغییراتی در رگهای خونی چشم به دلایل مختلف و از جمله ناراحتیهای روانی و عصبی بوجود می‌آید، همچنین بر اثر بالا بودن فشار خون به سبب غم و اندوه.

۳- از میان فرث و خون:

(وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ)[۳]

۲- آنگاه یعقوب (از شدت حُزن) روی از آنها بگردانید و گفت واسفا بر فراق یوسف و از گریه چشمانش سفید شد و سوز هجران و داغ دل بنهفت. (یوسف ۸٤)

۳- و البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چهار پایان همه عبرت و حکمت است که ما از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون، شیر پاک شما را می‌نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست. (نحل ٦٦)

فرث: باقیمانده محتویات معده و امعاء را پس از عمل هضم فرث می‌گویند. و برای اینکه به معنی آیه از دیدگاه علمی پی ببریم، لازم است تا حدودی با برخی از اعمال غریزی و غیر ارادی بدن آشنا شویم.

اصولاً مواد مورد نیاز بدن از غذاهایی که در معده هضم می‌شوند تامین می‌گردد. هنگامی که این مواد غذایی با ترشحات غدد معده آمیخته و هضم شد، وارد امعاء شده و از اینجا به دو طریق وارد خون می‌گردد، یا مستقیماً توسط لنفها و یا من غیر مستقیم و توسط ورید (سیاهرگ) باب. ورید باب غذای هضم شده را به کبد منتقل می‌سازد. در کبد تعدیلا تی از نظر شیمیایی در آن بوجود می‌آید و سپس وارد خون می‌شود. و به عبارتی دیگر، تمام مواد غذایی جذب شده به نحوی وارد خون می‌شود. غدد پستان که عناصر تشکیل دهنده شیر را ترشح می‌کنند نیز مواد مورد نیاز خود را از خون دریافت می‌دارند. پس در حقیقت خون نقش واسطه انتقال مواد غذایی رااز امعاء به کلیه اعضای بدن و من جمله غدد تولید کننده عناصر تشکیل دهنده شیر، ایفا می‌نماید.«پس، آغاز کار غذا رسانی به اعضای بدن از تلاقی مواد قابل جذب در امعاء با خون شروع می‌شود.»

شاید حکمت نهفته در این آیه، پند گرفتن انسان از این مسئله باشد که آدمی از شیر چهار پایانی می‌نوشد که شیر آنها از خون نشأت می‌گیرد. و بسیاری از این عبرت غافلند که نوزادان همین چهار پایان پس از مدت کوتاهی از همان منبع غذایی مادران خود یعنی گیاهان تغذیه می‌کنند و این در حالی است که مادر کماکان به تولید شیر به عنوان بهترین ماده غذائی ادامه‌می‌دهد. پس می‌توان گفت که منشأ پیدایش شیر، خون است و خون مواد لازم برای ساخته شدن شیر را از غذای مصرف شده توسط چهار پایان تامین می‌کند و همهٔ اینها را خداوند متعال برای انسان که او را بر سایر مخلوقات مکرم داشته، مسخر نموده است.

٤- کدو:

در سوره صافات آمده است: (فَنَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ، وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً

مِنْ يَقْطِينٍ)[۴]

حضرت یونس (ع) از شکم ماهی خارج گردید و به ساحل دریا رفت در حالیکه بیمار و ناتوان بود. خداوند برای او از میان گیاهان کدو را برگزید و نه گیاهی دیگر. چرا؟

اکنون روشن شده است که آب کدو تشنگی را تا حد زیادی برطرف می‌کند و از طرفی کدو دارای موادی است که برای ترمیم ضایعات پوستی و تقویت بدن مفید می‌باشد، غذایی که حضرت یونس بشدت نیازمند آن بود. و همانگونه که در تفاسیر نیز آمده، برگ این گیاه پهن بوده و مانع از آسیب رسیدن به حضرت یونس از طریق تابش اشعه خورشید می‌شده و گویا پشه‌ها نیز به این گیاه نزدیک نمی‌شوند. و شاید حکمتهای دیگری نیز در این کار نهفته باشد و ما از آن بی اطلاع باشیم والله اعلم.

۵- رنگ سبز:

قرآن در آنجا که به توصیف اهل بهشت پرداخته، بارها از رنگ سبز سخن به میان آورده است. جایی که ساکنانش در آرامش روحی و امنیت و وجد و سرور و در نعمت بسر می‌برند. برای مثال، خداوند در سوره‌های مختلف می‌فرماید: مُتَّكِئِينَ عَلَىٰ رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ)[۵]، (عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِن فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا)[۶] و (يَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ)[۷].

یکی از روانشناسان به نام «اردشام» می‌گوید: «تاثیر رنگها بر انسان بسیار عمیق است. آزمایشات بسیاری که در این زمینه بعمل آمده نشان داده است که

۴- باز یونس را (پس از چند روز) از شکم ماهی به صحرای خشکی افکندیم در حالیکه بیمار بود و در آن صحرا بر او درخت کدو رویاندیم (تا به برگش سایبان و پوشش کند. (صافات ۱۴۶-۱۴۴)

۵- در حالی که بهشتیان با حوران بر رفرف سبز و بساط زیبا تکیه زده‌اند. (رحمان ۷۶)

۶- بر بالای بهشتیان دیبای سبز و حریر استبرق و بر دستهاشان دستبند نقره‌فام و خدایشان شرابی پاک و گوارا بنوشاند. (انسان ۲۱)

۷- و لباسهای سبز حریر و دیبا بپوشند. (کهف ۳۱)

رنگها می‌توانند تاثیر عمیقی بر تصمیم ها و دیدگاههای ما بوجود آورند. رنگها می‌توانند احساس گرما یا سرما، شادی و اندوه در انسان بوجود بیاورند و بر شخصیت و دیدگاه او نسبت به زندگی تأثیر بگذارند».

به دلیل اهمیت تاثیر رنگها، هم اکنون برای رنگ‌آمیزی دیوارهای بیمارستانها از متخصصین استفاده می‌کنند تا از رنگهایی استفاده شود که در بهبود بیماران مؤثر باشد. همچنین رنگ لباسهای بیمارستانی. آزمایشات نشان داده است که رنگ زرد باعث تحریک دستگاه عصبی می‌شود، اما رنگ ارغوانی آرامش بخش بوده و رنگ آبی باعث می‌شود انسان احساس سرما کند برعکس رنگ قرمز که گرمابخش است. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که رنگی که باعث ایجاد سرور و عشق به زندگی در دلها می‌شود، رنگ سبز است. بهمین دلیل رنگ لباس پزشکان و پرستاران را در اتاقهای عمل جراحی در بیمارستانها، رنگ سبز قرار داده‌اند. جالب است اگر بدانیم از موقعی که رنگ پل «بلاک فرایر» لندن را ــ که آن را پل انتحار لقب داده‌اند ــ از تیره به سبز تغییر داده‌اند، آمار خودکشیها به میزان قابل توجهی پایین آمده است.

رنگ سبز برای چشمها خوشایند و آرامش بخش است، زیرا از طول موج متوسطی برخوردار می‌باشد، نه چون طول موج رنگ قرمز بلند است و نه چون طول موج رنگ آبی کوتاه.

۶- خشوع:

﴿قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، اَلَّذِینَ هُمْ فی صَلاَتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾[۸]

خشوع وسیله‌ای است برای تربیت رشد تمرکز ذهن و مهمترین ابزاری است که انسان را قادر می‌سازد تمرکز ذهنی را بعنوان ملکه در اختیار بگیرد. برای تفسیر این موضوع و میزان اهمیت ملکه تمرکز ذهن و نقش آن در موفقیت انسان، سخنان

۸- همانا اهل ایمان به پیروزی و رستگاری رسیدند. آنان که در نماز خاشع و خاضع هستند. (مؤمنون ۲-۱)

«ویلیام مولتون مارستون»، متخصص روانشناسی را نقل می‌کنیم: «قدرت تمرکز ذهن نزد افراد بارز در تمام مراحل زندگی بعنوان ابزاری روزمره و عادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینگونه افراد در هر لحظه قادرند تمام حواس ذهنی خود را معطوف به یک موضوع کنند. امری که بسیاری از ما قادر به انجام آن نیستیم و بعنوان یک نقص در وجود ما نمایان است، بطوریکه افکار پراکنده و متناقض موجب می‌شوند تا نتوانیم ذهن خود را در یک مسئله متمرکز نماییم.». سپس ادامه می‌دهد: «اگر عقل بشری کاملاً در یک موضوع متمرکز گردد، تبدیل به یک ابزار بسیار قدرتمند می‌شود.» و سپس درباره چگونگی دستیابی به این ویژگی می‌گوید: «این ویژگی با تمرین بدست می‌آید و تمرین نیاز به صبر دارد. زیرا انتقال از پراکندگی و تشتت افکار به قدرت تمرکز ذهن، بهایی جز تلاش بی وقفه و مصرانه نمی‌طلبد. اگر توانستی ذهن خود را یکبار، دو بار... پنجاه و صد بار در یک موضوع متمرکز کنی، تمام افکار پراکنده کم کم از تو دور خواهند شد و جای خود را به موضوعی که در صدد یافتن راه حلی برای آن هستید، خواهند داد. و در پایان متوجه خواهید شد که قادر به تمرکز ذهن خود برای هر موضوعی که در نظر دارید، می‌باشید.»

مقدماتی که بیان شد به این منظور بود که بگوییم: خشوع، مخصوصاً در نماز وسیله‌ای است برای رشد قدرت تمرکز حواس در انسان. نمازگذاری که قادر است نماز را با حضور ذهن (یا همان خشوع) برگزار نماید، بدون تردید قادر است در سایر مسائل نیز ذهن خود را متمرکز نموده و از این ابزار در تمام مراحل زندگی بهره‌مند شود. و در تائید همین نظر، به نقل سخنان «ویلیام مولتون» می‌پردازیم که: «آنچه مانع تشتت فکری شده و ذهن را از تفرقه باز میدارد، هماهنگی و همکاری عملی میان ذهن و جسم است.» و همه می‌دانیم که جسم و فکر انسان در نماز با هم همکاری دارند.

۷- فرعونِ موسیٰ:

(فَالیَومَ نُنَجیكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً وَإنَّ كَثيراً مِنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ)[۹]

در سال ۱۸۹۸ میلادی و در وادی الملوک طیبهٔ مصر، جسد مومیایی شدهٔ منبتاح فرزند رامسس دوم فرعون زمان حضرت موسیٰ توسط لورت (Loret) کشف شد. و از آن تاریخ تا به امروز این مومیایی در معرض دید بازدید کنندگان موزه قاهره قرار گرفته است.

مفسران گفته‌اند که جسد فرعون بلافاصله پس از غرق شدن روی آب آمد و شناور شد والله اعلم.

۸- دیدگاههای قرآنی درباره برخی حالات بیماری:

دگرگونیهای شدید روحی باعث می‌شود تغییرات عضوی در بدن بوجود آید و در اینجا عاطفه نقش بسیار مهمی در تشدید بیماری بعهده خواهد داشت. برخی از این تغییرات ممکن است غیر قابل درمان بوده و بازگرداندن عضو آسیب دیده به حالت طبیعی خارج از توان عقل بشری باشد. در این رابطه با الهام از آیات قرآنی به چند مورد اشاره می‌کنیم:

(فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إنْ كَفَرْتُمْ يَوماً يَجْعَلُ الوِلْدَانَ شَيباً)[۱۰]

پس ممکن است ترس شدید و ناگهانی باعث سفید شدن رنگ موی سر و صورت شود و بیماریهای بهک (سفید شدن رنگ پوست) و از دست دادن کنترل ادرار که در نتیجه ترشحات ادرنالین و استروئیدها عارض می‌شود، را بهمراه داشته باشد.

ـ (يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ

۹- پس امروز (ترا غرق دریای هلاک کرده) بدنت را برای عبرت خلق و بازماندگانت به ساحل نجات می‌رسانیم بٰا آنکه بسیاری از مردم از آیات قدرت ما سخت غافلند. (یونس ۹۲)

۱۰- پس (ای مردم غافل) اگر امروز به خدا کافر شوید باز چگونه از عذاب حق نجات یابید در روزی که کودک از هول سختی آن پیر شود. (مزمل ۱۷)

حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ)[۱۱]

در عصر حاضر تعداد سقط جنینهای ناشی از ترس و وحشت کم نیستند، در حالیکه ترس و وحشتهای این جهان در مقایسه با ترس از عذاب در روز قیامت قابل مقایسه نیست. پس در آن روز چه خواهد شد؟ و کدام باردار است که بتواند بار خود را نگهدارد؟! خداوند در جای دیگری می‌فرماید: (اَللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَاباً مُتَشَابِهاً مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ)[۱۲] زیرا در حالت بروز بحرانهای روحی، عضلاتی که ریشه موها را نگهمیدارند منقبض، و پوست بدن جمع می‌شود و هرگاه بحران برطرف شود، وضعیت بحال عادی برمی‌گردد و این عضلات مجدداً سست می‌شوند. و در جایی دیگر می‌فرماید: (فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ)[۱۳].

حرکت چشم بوسیله تعداد زیادی عضله و عصب صورت می‌پذیرد و هنگامی که انسان دچار ترس می‌شود بر اثر ایجاد اختلال در کار ترشح غدد هورمونی از قبیل ادرنالین و نورادرنالین، انسان دچار اختلال دید می‌گردد.

۱۱- چون هنگامه آن روز بزرگ را مشاهده کنید، هر زن شیرده طفل خود را از هول فراموش می‌کند و هر آبستن بار رحم را بیفکند و مردم را در آن روز بیخود و مست بنگری در صورتیکه مست نیستند ولیک عذاب خدا سخت است (که از هول آن مردم چون مست و مدهوشند) ـ (حج ۲).

۱۲- خدا قرآن را فرستاد که بهترین حدیث است. کتابی است که آیاتش همه در کمال فصاحت (واعجاز) باهم مشابه است (و در آن ثنای خدا و خاصان خدا) مکرر می‌شود که از تلاوت آیات آن خدا ترسان را لرزه بر انداه افتد (و به آیات رحمت ما) باز آرام و سکونت بخشد و دلهاشان را به ذکر خدا مشغول سازد. (زمر ۲۳)

۱۳- و آنها را چنان بینی که از شدت ترس بر تو با چشمی که از شدت ترس دوران می‌زند نگاه می‌کنند و مانند کسی که از سختی مرگ حال بیهوشی به او دست دهد و باز وقتی که جنگ و خطر برطرف شد (و فتح غنیمی بدست آید) سخت با زبان تند و گفتار خشن با کمال حرص و بخل مطالبه غنیمت می‌کنند. (احزاب ۱۹)

۹- سکته قلبی:

خداوند در توصیف قتل یکی از بنی اسرائیل بدست حضرت موسی می فرماید: (فَوَكَزَهُ مُوسَىٰ فَقَضَىٰ عَلَيْهِ)[۱۴]. چنین توصیفی از سرعت مرگ نشان می‌دهد که مرگ بر اثر سکته قلبی و به دلیل واکنش عصب دهم (Valgus-reflex) صورت پذیرفته است. والله اعلم.

۱۰- تشوهات:

در سوره احزاب آمده است: (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ من قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ)[۱۵].

در میان انسانها ممکن است بسیاری با نقص خلقت متولد شوند ولی تاکنون مشاهده نشده کسی دو قلب داشته باشد. معنی آیه در این جهت صحیح است. هر چند مدلول اصلی آیه معنی مجازی آن است، به این معنا که انسان فقط می‌تواند یک نوع عقیده داشته باشد و از آن پیروی کند والاّ گمراه می‌شود و به نفاق می افتد.

۱۱- روح:

(وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً)[۱۶]

کلماتی شگفت‌انگیز و جاودانه‌اند، مگرنه؟ هر چه انسان از نظر علمی پیشرفت کند باز مسئله روح برای او مجهول خواهد ماند. امروز نیز دانشمندان به صدق این کلمات که می‌گویند قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي، اعتقاد و یقین پیدا کرده‌اند. و هرچه به کشفیات علمی جدید دست یابند، متوجه خواهند شد که ناشناخته‌ها بیش از آن است که از قبل تصور می‌کردند وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً.

۱٤- و مشتی سخت بر او زد (از قضا) بر اثر آن ضربت مرگش فرا رسید. (قصص ۱۵)

۱۵- خدا در درون یک مرد دو قلب قرار نداده است. (احزاب ٤).

۱۶- ای پیامبر ما، ترا از حقیقت روح می‌پرسند. پاسخ ده که روح به فرمان خداست (شما به حقیقت آن پی نمی‌برید زیرا) آنچه از علم به شما داده شده بسیار اندک است. (اسراء ۸۵)

۱۲- سقط جنین و قتل نفس:

(وَلاَ تَقْتُلُوا أَوْلاَدَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئاً كَبِيراً)[۱۷]

سقط جنین عامدانه از جمله روشهای قتل فرزندان است که در اصطلاح آن را سقط جنائی (Illegaia bortion) می‌نامند. این سقطها با استفاده از وسایل بسیاری که آزار دهنده بوده و زیانهای جبران‌ناپذیری به دنبال دارند، انجام می‌شوند. از جمله پیامدهای مهم سقط جنین می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- مرگ مادر، که ممکن است به یکی از این سه طریق روی دهد:

الف ـ مرگ فوری، به سبب پیدایش حبابهای هوا یا گاز در خون و یا در نتیجه خونریزی شدید و یا بر اثر شوک عصبی ناشی از گشاد شدن ناگهانی دهانه رحم در موارد عدم استفاده از بیهوشی.

ب ـ مرگ تالی، که از ۲٤ تا ۷۲ ساعت پس از سقط جنین به سبب عفونت حاد و خونریزی شدید ناشی از پاره شدن رحم دست می‌دهد.

ج ـ مرگ متاخر به دلیل:

۱- التهاب بافتهای دستگاه تناسلی یا عفونت خون و یا التهاب ورید.

۲- پارگی احشاء

۳- خونریزی مستمر و التهاب

٤- مسمومیت بر اثر استفاده از دارو.

۵- باقی ماندن بقایای جنین در رحم که خونریزی و عفونت درپی خواهد داشت.

٦- کوفتگی دهانه رحم.



۱۷- هرگز فرزندان خود را از ترس فقر بقتل نرسانید که ما رازق شما و آنها هستیم زیرا این قتل فرزندان گناه بسیار بزرگی است. (اسراء ۳۱)

۱۳- برص (پیسی):

(وَتُبْرِئُ ٱلْأَكْمَهَ وَٱلْأَبْرَصَ بِإِذْنِي)[۱۸]

شاید حکمت شفای این بیماری توسط حضرت عیسیٰ به امر خداوند تبارک و تعالیٰ که دانش پزشکی از معالجه آن عاجز است، به عنوان معجزه آن حضرت باشد.

بیمار مبتلا به برص به دلیل اینکه می‌داند این بیماری در برابر معالجات مقاومت می‌کند، از نظر روحی وضعیت نامساعدی پیدا می‌کند. ولی هنگامی که این آیات بر وی خوانده شود، قناعت پیدا می‌کند که خداوند قادر به شفای اوست و بدین طریق آرامش و اطمینان می‌یابد و غم و اندوه او مبدل به وجد و سرور می‌شود و همین تغییر روحیه او را در نجات از بیماری کمک می‌کند. از نظر علمی نیز ثابت شده که روحیه قوی و شاد تاثیر مهمی در درمان این بیماری دارد (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)[۱۹]



۱۸- کور مادرزاد و پیسی را به امر من شفا می‌دهی. (مائده ۱۱۰)

۱۹- و ما آنچه از قرآن فرستیم شفای دل و رحمت الهی برا اهل ایمان است. (اسراء ۸۲)

باب دوم
قرآن و خلقت انسان

مقدمه: به همان اندازه که خلقت و آفرینش انسان ناشناخته، مرموز و اسرارآمیز است، و به همان میزان که دانش بشری بر بدایع و شگفتیهای خلقت پی برده، قرآن نیز اهمیت خلقت را کراراً متذکر شده است. و می‌بینیم که در این کتاب به چه شگفتیهایی در این رابطه اشاره شده است، بطوریکه هم اهل یقین را سیراب می‌سازد و هم اندیشمندان و اهل بصیرت جویای حقیقت را ارضاً می‌نماید **(قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ)**[1]، **(فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ)**[2]

ناظری که مراحل مختلف خلقت انسان را که از نطفه‌ای ضعیف آغاز شده و با پشت سر گذاشتن مراحل تکامل تبدیل به انسانی خوش سیما با قلبی در سینه بعنوان جایگاهی برای عشق و شوق و عاطفه و عقلی اندیشند و مبدع و روحی جستجوگر و چه بسا این مخلوق اثری فراموش نشدنی برای تاریخ بشریت از خود بر جای بگذارد، می‌بینید، چاره‌ای جز فرودآوردن سر تعظیم به درگاه کبریائی این خالق مبدع که هر چیز را به نیکوترین وجهی آفریده، نخواهد یافت **(إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّداً وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ)**[3] و خداوند متعال برای کسانی که

۱- ای رسول بگو به مردم که در زمین سیر کنید و ببینید که خدا چگونه نخست خلق را ایجاد کرده است. (عنکبوت ۲۰)

۲- انسان (مغرور) در بدو خلقت خود بنگرد که از چه آفریده شده است. (طارق ۵)

۳- تنها کسانی که به آیات ما ایمان آورند آنان هستند که چون متذکر یاد خدا شوند به سجده رخ بر خاک نهند و به تسبیح و تنزیه، ستایش پروردگار کنند و به کبر و نخوت سر از فرمان حق هرگز نکشند. (سجده ۱۵)

به روز قیامت مشکوک‌کند این آیات را عرضه می‌فرماید: (یَا أَیُّهَا النَّاسُ إِنْ کُنْتُمْ فِی رَیْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاکُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَ غَیْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَیِّنَ لَکُمْ وَنُقِرُّ فِی الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَیٰ أَجَلٍ مُسَمًّی ثُمَّ نُخْرِجُکُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّکُمْ وَمِنْکُمْ مَنْ یُتَوَفَّیٰ وَمِنْکُمْ مَنْ یُرَدُّ إِلَیٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِکَیْلَا یَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَیْئًا)[۴]

مقایسه حقایقی که فقط در این آیه بیان گردیده با نظریه‌هایی که تاکنون درباره مبدأ خلقت انسان بیان گردیده کافی است تا به اعجاز شگفت‌انگیز طبی قرآن واقف شویم. نخستین نظریه‌ای که درباره خلقت انسان بیان گردید نظریه پیش تشکیلی است که می‌گویدانسان با تمام اعضای بدن خود در نطفه وجود دارد که مرد آن را در رحم زن قرار می‌دهد و وظیفه زن تنها پرورش و بزرگ کردن این نطفه است تا جایی که فقط از نظر حجم به حد کمال برسد.

در این بحث سفر انسان را از خاک تا خاک، همانطور که قرآن بیان فرموده در دسترس خوانندگان قرار می‌دهیم، با تمام زیباییها، اسرار، حکمتها، تعقیدها و سنن غیر قابل تغییر الهی.

آغاز خلقت: (وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَکُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ)[۵]، (وَ هُوَ الَّذِی خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا)[۶]

۴- ای مردم اگر شما در روز قیامت و قدرت خدا بر بعثت مردگان شک دارید (برای رفع شک خود به این دلیل توجه کنید): بدانید که ما شما را نخست از خاک آفریدیم آنگاه از آب نطفه، آنگاه از خون بسته، آنگاه از پاره‌ای گوشت تمام و ناتمام تا در این انتقال و تحولات قدرت خود را بر شما آشکار سازیم و از نطفه‌ها آنچه را مشیت ما تعلق گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین طفلی (چون گوهر) از (صدف) رحم بیرون آریم تا زیست کرده و به حد بلوغ و کمال رسد و برخی از شما (در این بین) بمیرد و برخی به سن پیری و دوران ضعف و ناتوانی رسد تا آنجا که پس از دانش و هوش خرف شود و هیچ فهم نکند. (حج ۵)

۵- و یکی از نشانه‌های قدرت خدا این است که شما آدمیان را از خاک خلق کرد سپس که به توالد، بشری شدید در همه روی زمین منتشر و پراکنده گشتید. (روم ۲۰)

۶- و او خدائی است که از آب (نطفه) بشر را آفرید و بین آنها خویشی و دلبستگی و ازدواج قرار داد. (فرقان ۵۴)

در آیهٔ اول به آفرینش انسان از گِل، یعنی مخلوطی از آب و خاک اشاره شده است (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ سُلاَلَةٍ مِنْ طِينٍ)[۷]. و در آیات گذشته اشاره شده است که اصل خلقت و معدن اصلی انسان گِلی از همین زمین است و به عبارتی دقیق‌تر، انسان خلاصه و عصاره این زمین است (سُلاَلَةٍ مِنْ طِينٍ). ببینیم آزمایشگاه در این باره چه می‌گوید؟:

ــ نتایج بدست آمده در آزمایشگاهها نشان می‌دهد که اگر جسم انسان به اصل خود برگردانده شود، شباهت زیادی به یک معدن کوچک خواهد داشت که از ترکیب حدود ۲۲ عنصر تشکیل یافته است. نحوه توزیع عناصر این ترکیب بشرح زیر می‌باشد:

۱- اکسیژن (O) و ئیدروژن (H) بصورت آب، ۷۰-۶۵ درصد وزن جسم.

۲- کربن (C) و ئیدروژن (H) و اکسیژن (O) که اساس ترکیبات آلی از قبیل مواد قندی، چربی، پروتئین، ویتامین ها، و هورمونها را تشکیل می‌دهند.

۳- مواد کانی که می‌توان آن را بشرح زیر تقسیم کرد:

الف ــ ترکیبی از هفت ماده شامل کلر (CL)، گوگرد (S)، فسفر (P)، منیزیم (MG)، کلسیم (CA)، پتاسیم (K) و سدیم (Na). این ترکیب ۸۰-۶۰ درصد مواد معدنی موجود در بدن را تشکیل می‌دهد.

ب ــ ترکیبی از هفت ماده دیگر با نسبتی کمتر شامل آهن (Fe)، مس (Cu)، یُد (I) منگنز (Mn)، کبالت (CO)، روی (Zn) و مولبیدن (Mo).

ج ــ ترکیبی از شش عنصر بصورت بسیار اندک شامل فلور (F)، آلمینیوم (AL)، بُر (B)، سیلینیم (Se) ، کادیم (Cd) و کروم (Cr).

با توجه به اطلاعات فوق که مختصراً بیان گردید، ملاحظه می‌کنیم که در عناصر اولیه تشکیل دهنده جسم انسان:

اولاً: بالا ترین عنصر این ترکیب را آب تشکیل می‌دهد. بطوریکه انسان نمی‌تواند بدون نوشیدن آن بیش از ٤ روز زنده بماند. هر چند بدن دارای قابلیتهایی

۷- و همانا آدمی را از گِل خالص آفریدیم. (مؤمنون ۱۲)

است که آن را قادر می‌سازد خود را با کم آبی تطبیق دهد و در این زمینه با سایر موجودات زنده هماهنگی دارد. فتبارک الله که می‌فرماید: (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ)[۸]

ثانیاً: تمام این عناصر در خاک زمین وجود دارند ولی لازم نیست تمام عناصر موجود در خاک در جسم انسان وجود داشته باشند. در زمین بیش از یکصد عنصر وجود دارد ولی بیش از ۲۲ عنصر آن که در ترکیب جسم انسان بکار رفته، کشف نشده است. قرآن نیز آنجا که می‌فرماید: (مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ) با شیوه‌ای اعجازآمیز و بلیغ به همین مسئله اشاره دارد.

کارگاههای تولید عروس و داماد:

(وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا)[۹]

از همان هنگام که انسان بصورت پاره گوشتی (جنین جوان) در شکم مادر قرار گرفته، دو برجستگی از طناب پشتی (**Notocord**) که بعداً ستون فقرات را تشکیل خواهد داد، بوجود می‌آیند. این دو برجستگی را لوله‌های تناسلی (**genital tilge**) می‌نامند. جنسیت جنین بوسیله این لوله‌های تناسلی شناخته می‌شود. اگر مقرر شده که جنین پسر باشد، این دو لوله از هفته ششم عمر جنین شروع به ساخت بافتهایی مشابه بافتهای بیضه می‌کنند و به ترشح هورمونهای جنسی نر (**Androgen**) که اساس شکل گیری دستگاه تناسلی را در دوران جنینی تشکیل می‌دهد، می‌پردازند.

هنگام رسیدن به سن بلوغ بیضه‌ها تولید نطفه را آغاز می‌کنند و تا سن پیری نیز به کار خود ادامه می‌دهند.

اما اگر مقرر شده که جنین دختر باشد، این لوله‌های تناسلی از هم متمایز شده

۸- و از آب هر چیز را زنده گردانیدیم. چرا باز به خدا ایمان نمی‌آورند. (نساء ۳۰)

۹- ای رسول ما، بیاد آر هنگامی که خدای تو از پشت فرزندان آدم ذریهٔ آنها را بر گرفت و آنها را برخود گواه ساخت که من پروردگار شما نیستم؟ همه گفتند بلی، ما به خدائی تو گواهی دهیم. (اعراف ۱۷۲)

تا در هفته دهم بافتهایی شبیه بافتهای تخمدان را تشکیل دهند. شکل گیری دستگاه تناسلی مؤنث به دلیل نبودن هورمونهای نر صورت می‌پذیرد و نه به سبب وجود هورمونهای مؤنث و بدین طریق تخمدانها ساخته می‌شوند. این تخمدانها در حقیقت کارگاه تولید عروس یعنی تخمک (Ovum) می‌باشند، و از همان بدو شکل گیری محتوی ۴۰۰ الی ۵۰۰ هزار فولیکول اولیه (Primitive Foticule) هستند که از این تعداد ۲۵ الی ۴۰ هزار باقی می‌ماند، ولی از این تعداد بهنگام آمادگی زن برای باروری فقط ۴۵۰ الی ۵۰۰ عدد باقی می‌ماند. بطوریکه هر تخمدان هر دو ماه یک بار یک تخمک را (عروس مؤنث) بصورت متناوب عرضه می‌کند. و بدینگونه هر ماه یک عروس آماده برای لقاح وجود خواهد داشت. و بدین ترتیب زن به عنوان کشتزار حاصل خیزی که پرورش و بقای نسل بوجود او بستگی دارد به مدت تقریبی ۳۵ سال به فعالیت باروری خود ادامه می‌دهد و بدینگونه پی می‌بریم که هر چیز در خلقت از روی حساب بوده و از پیش مقدر شده است (**إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ**)[۱۰].

و بدین ترتیب بیضه‌ها و تخمدانها که از یک مبدأ یعنی کمر انسان نشأت گرفته‌اند به تولید عروسها ودامادها می‌پردازند تا از تلاقی آنها بقای نسل بشر ادامه یابد. و بدین طریق متوجه می‌شویم که چگونه ذریه و نسل انسان از پشت او پا به عرصهٔ هستی می‌گذارد و به بیان اعجازآمیز قرآن در این زمینه که چهارده قرن پیش بیان گردیده، واقف می‌شویم.

از اسرار هجرت:

گفتیم که در دوران جنینی بیضه‌ها در دو طرف ستون فقرات قرار دارند ولی بهنگام تولد جنین مشاهده می‌شود که بیضه‌ها در کیسه بیضه قرار گرفته‌اند. چه عاملی آنان را وادار به این مهاجرت سخت و دراز که شش ماه بطول انجامیده، کرده است، و چرا؟... حقایقی که دانش پزشکی در این رابطه به آن دست یافته باعث

۱۰- ما هر چیز را از روی حساب و اندازه آفریدیم. (قمر ۴۹)

گردیده که برخی از گوشه های اسرار این هجرت روشن شود:

اولاً: بیضه‌ای که مهاجرت نکند ضعیف بوده و قادر به تولید اسپرم نمی‌باشد. زیرا در شکم زمینه و مجال فعالیت ندارد، و از طرفی حرارت داخلی شکم حدود ۳۷/۵ درجه و دمای کیسه بیضه بین ۳۴-۳۳ درجه می‌باشد.

ثانیاً: بیضه‌ای که مهاجرت نکند تا حد زیادی در معرض ابتلا به سرطان بیضه است. پس به این نتیجه می‌رسیم که هجرت، رشد و شکوفائی و رکود، خشکیدن و فناست.

عروس زندگی:

جشنهای اجتماعی ما غالباً همراه با سر و صدا، تناقضات و نقایص بسیاری است، چه به لحاظ نظم و ترتیب و چه از نظر انتخاب وقت مناسب. ولی در جشن عروسیِ زندگی از این مشکلات خبری نیست. جشنی که حافظ نسل بوده و زندگی را بصورت مستمر به پیش می‌برد. بد نیست نگاهی به این جشن با شکوه بیفکنیم:

از آداب عروسی: با آغاز ماه و با فرمانی از ملکه غدد درون‌ریز (قسمت قدامی غده هیپوفیز) و با اشراف و نظارت مرکز عالی مراقبت که در لایه سطحی مغز (Cortex) قرار دارد، یکی از دوشیزگان تخمدان (یکی از فولیکولهای اولیه) آماده می‌شود تا عروس آن ماه شود. بهمین منظور حجم آن بشکل قابل توجهی بزرگ شده و سلولهای فولیکولی محیط به آن شروع به تکثیر می‌کنند. این سلولها هورمون استروژن (ostrogen) ترشح می‌کنند. قسمتی از این هورمون در مایع فولیکولی و در داخل آن باقی می‌ماند و بقیه آن جذب خون می‌شود. این هورمون باعث ایجاد تغییرات زیادی در غشای دستگاه‌تناسلی بویژه در مهبل و رحم و لوله های شیپوری می‌گردد. از جملهٔ این تغییرات رشد غدد این غشاء و افزایش عناصر سلولی و رشد رگهای خونی و احتقان می‌باشد. بهمین دلیل ضخامت آن تا پنج برابر افزایش می‌یابد بطوریکه هنگام رها شدن تخمک در روز چهاردهم ماه، این دستگاه آمادگی لازم را پیدا کرده است که از داماد (اسپرم نر) پذیرائی نماید.

مسئله قابل توجهی که بهنگام رها شدن تخمک بچشم می‌خورد، مایع شفاف و چسبنده‌ای است با خاصیت قلیائی که در دهانه رحم ظاهر می‌شود و فقط به مدت دو روز ادامه می‌یابد. این ماده نطفه‌ها را جذب کرده و آنها را قادر می‌سازد براحتی از لوله رحم گذشته و در مسابقه هیجان‌انگیز رسیدن به تخمک شرکت کنند.

اما تخمک، هنگامی که بر اثر تخمک‌زائی (**Ovulation**) از تخمدان خارج می‌شود یک تاج شعاعی از فولیکولهای اولیه آن را احاطه کرده‌اند. درست همانند زیباترین عروسها در روز زفاف. زیرا این تخمک در اوج آمادگی برای لقاح بوده و حجم آن ۶-۵ برابر افزایش یافته و قبلاً در معرض دو تقسیم قرار گرفته است. اولی میتوزی و دومی میوزی که در آن تعداد کروموزومها به نصف یعنی (X+۲۲) رسیده در حالی که این تعداد در فولیکولهای اولیه (۲X+۴۴) بود. همانطور که گفته شد این تخمک از هر نظر آماده پذیرائی از اسپرم مرد است تا با هم بنیانگذار بنائی عظیم که همان انسان است، باشند.

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً، إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَ إِمَّا كَفُوراً﴾[۱۱]

و برای اینکه مراسم کامل شده و عمل لقاح در بهترین شرایط انجام پذیرد، مایعی که بهنگام تکامل فولیکولها جمع شده بود بهمراه تخمک خارج شده و وارد شکم می‌شود. این مایع از نظر هورمون استروژن بسیار غنی است. و جذب سریع آن توسط خون موجب ایجاد تغییراتی در مزاج زن می‌شود بطوریکه با غریزه لقاح هماهنگی پیدا کرده و میل جنسی را در او تحریک و زمینه اشتیاق به آمیزش را در وی افزایش می‌دهد. در این کار حکمتی نهفته است، زیرا در این روزها آمادگی زن برای باروری بیش از زمانهای دیگر است.

کاروان داماد: خداوند در سوره طارق می فرماید: **﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ،**

۱۱- ما او را از نطفه‌ای مختلط (بی حس و شعور) خلق کردیم و او را دارای دو چشم و گوش (مشاعر عقلی و هوشی) گردانیدیم. ما به حقیقت راه (حق و باطل) را به انسان نمودیم و (برای اتمام حجت بر او رسول فرستادیم) حال هر که خواهد شکر این نعمت گوید و یا کفر آن کند. (دهر ۳-۲)

خُلِقَ مِنْ مَاءٍ دَافِقٍ)[۱۲]. کاروان داماد، مسابقه هیجان‌انگیزی است که بین حدود ۵۰۰ میلیون اسپرماتوزوئید[۱۳] برگزار می‌گردد. این مسابقه از مهبل زن شروع و با رسیدن اسپرمها به تخمک ختم نمی‌شود بلکه با اختراق جداره شفاف تخمک بوسیله یکی از اسپرمها به پایان می‌رسد. زیرا ممکن است دهها اسپرم به تخمک برسند ولی تنها یکی از آنها که موفق به عبور از دیواره تخمک گردد، توسط تخمک جذب می‌شود. پس از انجام لقاح، فعل و انفعالات سلولی دقیق و شگفت‌انگیزی صورت می‌پذیرد که منتهی به اتحاد نطفه و تخمک می‌گردد. و بدین طریق تعداد کروموزومها به حد نصاب می‌رسد. از این پس تخمک لقاح یافته را تخم (Zygot) می‌نامند. تخمک لقاح یافته به قدرت تازه‌ای دست می‌یابد و ازطریق این قدرت، کار تقسیم و نمو را برای تشکیل جنین آغاز می‌کند. و بدین طریق پدر و مادر صفات ارثی خود را بطور مشترک به جنین منتقل می‌نمایند.

و بدینگونه مشاهده می‌کنیم از میان صدها میلیون اسپرماتوزوئید فقط تعداد کمی به تخمک می‌رسند و الباقی در میان راه می‌میرند و از میان دهها اسپرمی که به تخمک رسیده‌اند فقط یک عدد موفق به شکافتن دیواره شفاف تخمک شده و در لقاح سرنوشت‌سازشرکت می‌کند. این معنا از کلام خداوند نیز آنجا که من باب تذکر می‌فرماید: (أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِنْ مَنِيٍّ يُمْنَىٰ)[۱۴]، (ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ)[۱۵] کاملاً استنباط می‌شود. زیرا حرف «مِنْ» در هر دو آیه به قول اساتید علم نحو، حرف تبعیض است، یعنی اندکی از بسیار. لفظ «سلاله» نیز همین معنی را دارد. جالب اینجاست که اسپرماتوزوئیدهای شرکت کننده در مسابقه رسیدن به تخمک همگی فقط وارد لوله‌ای می‌شوند که تخمک در آن قرار دارد و هیچ یک از آنها اشتباهاً وارد لوله دیگر نمی‌شود، که این نیز یکی از نشانه‌های قدرت الهی

۱۲- انسان مغرور در بدو خلقت خود بنگرد که از چه آفریده شده است. از آب نطفهٔ جهنده خلق گردیده است. (طارق ٦-٥)

۱۳- هر جهش منی حاوی ۵-۳ سم و هر یک سم از این آب جهنده حاوی ۸۰-۶۰ میلیون نطفه است. طول هر نطفه ٦۵ میکرون می‌باشد. سر نطفه بشکل گلابی و دارای دنباله‌ای دراز به طول ٤۵ میکرون ←

است. فَتَبَارَكَ اللهُ الَّذي قَدَّرَ فَهَدَىٰ و پیمودن مسیر درست را به نطفه آموخت.

بالاتر از همهٔ اینها، شرط ملاقات با تخمک، رسیدن اسپرم به ثلث آخر لوله رحم است، یعنی دورترین مکان و این یکی از شروط اصلی است که بدون تحقق آن عمل لقاح انجام نمی‌پذیرد. در این کار نیز حکمت بلیغی نهفته است، زیرا برای اینکه لانه گزینی (Implantation) انجام پذیرد، لازم است دو شرط تحقق یابد که عبارتند از:

۱- تکامل یافتن تخمک و آماده شدن برای ورود به مرحله‌ای که در آن قادر باشد به وسیله سلولهای تغذیه کننده به دیواره داخلی رحم بچسبد.

۲- آماده شدن غشای مخاطی رحم برای استقبال از تخمک لقاح یافته از طریق تکاثر غدد و افزایش ترشحات و ذخیره سازی گلیکوژن (تولید کننده مواد قندی) و کلسیم و پروتئین در سلولهای خود. این امر با استفاده از تاثیر هورمون پروژسترون که بوسیله جسم زرد (که در حقیقت، خود تغییر یافته فولیکولهای اولیه باقیمانده در تخمدان پس از رها شدن تخمک است) ترشح می‌شود، امکان‌پذیر می‌گردد.

مدت زمان لازم برای تحقق این دو شرط به همان مقداری است که تخمک لقاح یافته از ثلث آخر لوله رحمی حرکت کرده و به داخل رحم برسد. این مدت زمان بین ۱۰-۷ روز تخمین زده می‌شود. و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم همه چیز با نظم، تعاون و تقدیری استوار بسوی یک هدف واحد در حرکت است. و صدق الله العلی العظیم که می‌فرماید: (وَ كُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدارٍ)[16]، (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ)[17]

می‌باشد. این دنب، نطفه را بهنگام حرکت از رحم و لوله شیپوری یاری می‌کند. میانگین سرعت حرکت نطفه ۳-۲ میلی متر در دقیقه است.

۱۴- آیا در آغاز انسان قطره‌ای آب منی نبود؟ (قیامه ۳۷)

۱۵- آنگاه خلقت نژاد نوع بشر را از آب بی‌قدر (و نطفه‌ای بی حس) مقرر گردانید. (سجده ۸)

۱۶- و مقدار هر چیز در علم ازلی خدا معین است. (رعد ۸)

پدیده‌ای شگفت‌انگیز در دستگاههای دفاعی بدن:

می‌دانیم که سیستم دفاعی بدن در مقابل هر پدیده خارجی که وارد بدن شود، به مقابله برمی‌خیزد و تمام توان خود را برای بیرون راندن جسم بیگانه بکار می‌برد. ولی در اینجا مسئله تفاوت پیدا می‌کند. قبل از ورود جسم خارجی (نطفه) به بدن، زن از نظر جسمی و روحی قبلاً آمادگی لازم را پیدا می‌کند و دستگاه تناسلی او آماده می‌شود تا مهمان خود را در آغوش گیرد و فرش و غذای کافی در اختیارش بگذارد، هر چند موجودی است کاملاً غریب... می‌بینید که در مقابل پدیده‌ای شگفت‌انگیز قرار گرفته‌ایم. دستگاهی که کار دفاع از بدن و بیرون راندن بیگانه‌ها را در هر ثانیه صدها بار تکرار می‌کند، در این مرحله هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهد **(وإنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللّهِ لا تُحْصُوها إنَّ الإنْسانَ لَظَلُومٌ كَفّار)**[۱۷]

۱۷- اگر نعمتهای بی انتهای خدا را بخواهید به شماره آورید، هرگز حساب آن نتوانید کرد (با این همه لطف و رحمت خدا) باز انسان سخت کفر کیش و ستمگر است. (ابراهیم ۳۴)

مراحل خلقت انسان

(مَا لَكُمْ لاَ تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَاراً، وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَاراً)[۱]

خداوند در این آیه روشن فرموده که خلقت انسان طی چند مرحله صورت می‌پذیرد. و در سوره مؤمنون به بیان مهمترین این مراحل می‌پردازد: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ سُلاَلَةٍ مِنْ طِينٍ، ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ)[۲].

خواننده این آیات اگر از یافته های علم بشری در قرن بیستم درباره‌علم أجنّه (Embryology) نیز مطلع باشد، احساس خواهد کرد که خداوند تبارک و تعالیٰ در این آیات او را مورد خطاب قرار داده، هر چند چهارده قرن پیش نازل شده باشد. زیرا این آیات با زبانی که امروز می فهمد، با او سخن می‌گوید!!

این آیات بطور مختصر به تمام مراحل خلقت انسان در شکم مادر یعنی نطفه، علقه، مضغه، شکل گیری اندامها و سپس انسان کامل، اشاره دارد. قرآن الفاظی را برای این مراحل بکار برده که دانش نوین بشری چاره‌ای جز پذیرفتن و بکار بردن آنها را ندارد. بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که قرآن علاوه بر اعجاز علمی، از اعجاز بلاغی بی مانند و شگفت انگیزی نیز برخوردار است. اینک طی مرحل خلقت را با قرآن پی می‌گیریم:

۱- چرا شما مردم خدا را به عظمت و وقار یاد نمی‌کنید و حال آنکه او شما را (از نطفه‌ای) به انواع خلقت و اطوار گوناگون بیافرید. (نوح ١٤-١٣)

۲- و ما آدمی را از گل خالص آفریدیم پس او را نطفه گردانیده و در جای استوار (صلب و رحم) قرار دادیم. آنگاه آن را علقه و علقه را گوشت پاره، بازآن گوشت را استخوان و سپس بر استخوانها گوشت پوشاندیم (و پیکری کامل کردیم) پس از آن (با دمیدن روح پاک مجرد) خلقی دیگر انشاء نمودیم. آفرین بر قدرت کامل بهترین آفرینندگان. (مؤمنون ١٤-١٢)



از نطفه تا علقه:

به محض پیوستن نطفه به تخمک، تخمک تقسیم شدن و تکثیر را آغاز می‌کند. ابتدا به دو قسمت، سپس به چهار، هشت و بهمین ترتیب... بدون اینکه افزایشی از نظر حجم در تخمک لقاح یافته به چشم بخورد. این تقسیمات در حالی صورت می‌پذیرد که تخمک لقاح یافته به طرف رحم در حرکت است. حرکت تخمک بوسیله انقباضات منظمی که در عضلات دیواره لوله رحم صورت می‌پذیرد، انجام می‌گردد. هنگامی که تخمک به رحم می‌رسد بصورت یک توده سلولی در آمده است که آن را مارولا (Marula) می‌نامند زیرا از نظر شکل ظاهری به توت شباهت دارد. پس از اینکه جنین در رحم لانه گزینی کرد، سلولهای سطحی آن از سلولهای داخلی جدا گشته و بصورت سلولهای استوانه‌ای درمی‌آیند. وظیفه این سلولها تامین غذا برای جنین است. سلولهای تغذیه کننده تروفوبلاست (Tropbblast) نامیده می‌شوند. و بدین ترتیب زمینه برای لانه گزینی تخم در رحم فراهم می‌آید. سپس سلولهای تغذیه کننده به درون لایه مخاطی رحم نفوذ کرده و به آن مُعَلَّق (آویزان) می‌شوند و این کار مدت ۲٤ ساعت ادامه می‌یابد و بدین طریق مرحله شکل گیری علقه کامل می‌شود.

شاید زیبائی تعبیر قرآن جز برای کسانی که موفق به مشاهده این توده سلولی بصورت معلق (و نه کاملاً چسبیده به رحم) شده‌اند، قابل درک نباشد. در اینجا هیچ چیز بهتر از آن نیست که اشاره‌ای به آیاتی داشته باشیم که انسان را به یاد زمانی می اندازد که بصورت توده‌ای سلولی در رحم مادر معلق بوده و از آن گرما و غذا و آرامش می‌گرفته است. خداوند در اولین سوره‌ای که نازل فرمود و آن را سوره علق نامید، می فرماید:

(اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذی خَلَقَ، خَلَقَ الْاِنْسانَ مِنْ عَلَقٍ)[۳]

۳- ای رسول، برخیز و قرآن را بنام پروردگارت که آفریننده عالم است بر خلق قرائت کن. آن خدائی که انسان را از خون بسته آفرید. (علق ۲-۱)

از علقه تا مضغه: (فَخَلَقْنا العَلَقَةَ مُضْغَةً)[۴]

پس از اینکه در مرحله علقه جنین کاملاً جایگزین شد، مرحله مضغه شروع می‌شود. در این مرحله که از هفته سوم آغاز می‌گردد، دو بخش مهم آن یعنی توده داخلی سلولی و لایه تروفوبلاست به ترتیب شروع به تشکیل جنین و اندامهای فرعی جنین می‌کنند.

ابتدا سلولهای توده‌ای داخلی تشکیل سه لایه زاینده جنینی را می‌دهند. این لایه‌های به نامهای اکتودرم (Ectoderm)، مزودرم (Mesoderm) و آندودرم (Endoderm) معروف هستند. تا پایان هفته چهارم هیچگونه تمایزی در اعضای بدن وجود ندارد. در این مرحله می‌توان جنین را مضغه نامتمایز خواند. سپس جنین وارد مرحله بسیار حساس و سختی می‌شود. از ابتدای هفته پنجم مرحله تمایز لایه‌های زاینده و تغییر شکل و حرکت سلولهای آنها (Defferentation) شروع می‌شود. خداوند از این مرحله به نام «تَخَلُّق» یاد کرده است. زیرا هر یک از این لایه‌ها مسئولیت تشکیل یکی از دستگاهها یا اندامهای بدن را بعهده می‌گیرند. آنهم بگونه‌ای هماهنگ با رشد و تکامل اندامهای دیگر تا اینکه انسان به نیکوترین وجهی (أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) آفریده شود. مرحله تمایز لایه‌های زاینده تقریباً در ماه سوم بارداری پایان می‌پذیرد. در این زمان طول جنین (۱۰) سانتی‌متربوده‌ووزنی معادل ۵۵ گرم خواهد داشت. می‌توان این مرحله را مرحلهٔ مضغه متخلق یا شکل یافته نامید. پس در حقیقت می‌توان گفت که مضغه دو مرحله را پشت سر می‌گذارد:

مرحله اول، که در آن مضغه دارای هیچگونه اندام مشخصی نیست که آن را مضغه نامتمایز نامیدیم و مرحله دوم که اندامهای بدن در آن متمایز شده‌اند و آن را مضغه متخلّق (دارای اندامهای متمایز) نامگذاری کردیم. و بدین ترتیب پی به اعجاز قرآن می‌بریم، آنجا که می‌فرماید: (ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ)[۵]

راز شگفت انگیز: هنگامی که سخن از مرحله تمایز لایه‌های زاینده به میان

۴- و علقه را گوشت پاره خلق کردیم. (مؤمنون ۱۴)

۵- آنگاه از پاره‌ای گوشت ناتمام و تمام. (حج ۵)

می‌آید، یک سؤال مهم ذهن انسان را به خود مشغول می‌دارد و آن اینکه چگونه این توده سلولی (Embryoblast) که دارای سلولهای کاملاً متشابه از نظر ساختاری است می‌تواند سه لایه زاینده جنینی را تشکیل دهد بطوریکه هر یک از آنها مسئولیت بوجود آوردن دستگاهها و اندامهای مختلفی را بعهد بگیرند؟ برای مثال، بوجود آمدن مغز، نخاع، اعصاب و بشرهٔ پوست با تمام اجراء تشکیل دهنده آن و همچنین غشاهای مخاطی دهان و بینی از لایه خارجی (اکتودرم) و قلب، رگهای خونی، خون، استخوان، عضلات، کلیه‌ها، قسمت میانی پوست، قسمتی از غدد داخلی از لایه میانی (مزودرم) و پوشش دستگاههای گوارش و تنفس، غده تیروئید، کبد و لوزالمعده از لایه خارجی (آندودرم) و... الخ. آری، چگونه این کار تحقق می‌یابد؟ چه کسی باعث گردیده که این سلولهای یکنواخت، سازنده این همه اندام و دستگاههای پیچیدهٔ حیرت انگیز و مراکز تفکر و شعور و ابداع و کارگاههای تولید خون، قند و پروتئین باشند؟

این رازی است که دانشمندان جهان را متحیر ساخته تا بدانند که یگانه خالق مبدع و آموزنده در این جهان جز ذات باریتعالیٰ کسی نیست... و مطمئناً اگر روزی به این راز پی ببرند، بیشتر یقین خواهند کرد که: (هُوَ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِى السَّمٰوَاتِ وَالأَرضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ).[۶]

و هنگامی که متوجه می‌شویم خداوند در قرآن با آیاتی که چون مشعل راه دانش بشری را روشن می‌سازند و انسان را به تحقیق و تفحص وامی‌دارند، به این راز اشاره‌ای دارد، شگفتی سراسر وجودمان را فرا می‌گیرد. خداوند در سوره حج می‌فرماید: (ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَه)، سپس و در تاکید همین مسئله در سوره مؤمنون می‌فرماید: (فَخَلَقْنَا الْمُضغَةَ عِضَاماً، فَكَسَوْنَا العِظَامَ لَحْماً). این آیه

۶- اوست آفریدگار امکان، پدید آورندهٔ جهان و جهانیان. نگارنده صورت خلقها. او را نامهای نیکو بسیار است و آنچه در آسمانها و زمین است همه به تسبیح و ستایش مشغولند و اوست یکتا خدای مقتدر حکیم. (حشر ۲۴)

شریفه نه فقط به شکل گیری و تکوین استخوان پیش از گوشت (عضلات) به گونه‌ای بدیع اشاره دارد (بطوریکه ازگوشت به عنوان کسا «پوشش» نام برده و برای کسانی که به علم کالبد شکافی سر و کار دارند کاملاً واضح است که عضلات طوری استخوانها را دربر گرفته‌اند که گویی پوششی برای استخوان هستند)، بلکه به نظر ما به مرحله تمایز و تخلق که از این مضغهٔ کوچک آغاز می‌شود نیز اشاره دارد.

آفرینشی دیگر (رشد جنین):

رشد سریع جنین پس از ماه سوم آغاز می‌شود. و اندامهای شکل یافته به سوی تکامل می‌روند. برخی از این اندامها مانند جفت، دستگاه گوارش و قلب از همان دوران جنینی فعالیت خود را آغاز می‌کنند و مغز استخوان به تولید خون می‌پردازد... و عموماً مهمترین اتفاقی که پس از ماه سوم برای جنین پیش می‌آید، حرکت و فعالیت قلب و رشد سریع جنین و شکل گیری اندامهای خارجی است. در پایان ماه سوم و ابتدای ماه چهارم به دلیل عصب‌دار شدن اندامها، حرکت جنین آغاز می‌شود و زن باردار در ماه چهارم حرکت جنین را کاملاً احساس می‌کند. و معمولاً جنین دختر زودتر از پسر حرکت را شروع می‌کند. ضربان قلب جنین از ابتدای ماه چهارم آغاز شده و کاملاً شنیده می‌شود. دکتر «فلک الجعفری» درباره اولین ضربان قلب می‌گوید: «یکی از اساتید مصری تصمیم گرفت اولین ضربان قلب جنین را ضبط کند. و هنگامی که صدای اولین ضربان قلب از ضبط صوت پخش شد، فریاد زد: اینجا خداست، یعنی اینجا جایگاه قدرت پروردگار است.»

هنگامی که ترشحات تخمدان کفاف تغذیه جنین را ندهد، جفت مستقلاً ترشح هورمونهای لازم و مورد نیاز جنین را آغاز می‌کند. زیرا نیاز جنین بسیار بیشتر از مقداری است که تخمدان ترشح می‌نماید.

در این مرحله رشد جنین سرعت بیشتری بخود می‌گیرد. همانطور که گفته شد، وزن جنین در پایان ماه سوم حدود ۵۵ گرم و طول آن (۱۰) سانتی متر است ولی در پایان دوره بارداری وزن آن به حدود ۳۲۵۰ گرم و طول آن به ۵۰ سانتی متر می‌رسد.

و در این فاصله شکل ظاهری آن کامل شده و رنگ پوستش قرمز و چروکیدگیهای آن برطرف شده و موهای بدنش می‌ریزد. پلکها باز و ناخنها کامل می‌شوند و...

با بیان خلاصه و سریع این مرحله مشاهده می‌کنیم که مضغه تکامل یافته و ابعاد تازه‌ای پیدا کرده است. قدرت تحرک بدست آورده و اینکار را از نخستین ضربان قلب که بدون وقفه آن را ادامه خواهد داد، آغاز می‌نماید. قرآن پس از بیان مراحل خلقت جنین به این مرحله نیز اشاره نموده است: (ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَر). شاید آگاهترین فرد به این مرحله و حتی بیش از پزشکان، مادری است که با اولین حرکت جنین، چیزی را در درون خود احساس می‌کند که از قبل وجود نداشته است. احساس می‌کند که روح دیگری در اعماق او بوجود آمده، و از این بابت احساس آرامش و رضایت نموده، خنده شادی بر چهره‌اش می‌نشیند. و هرگاه حرکت جنین به تاخیر افتد، نگران و دلتنگ خواهد شد.

و بالا تر از این، دانشمندان پی برده‌اند که جنین در اواخر دوران بارداری قادر به شنیدن می‌باشد. و نخستین صدائی که گوشهای او را نوازش می‌دهد صدای ضربان قلب مادر اوست، یعنی زیباترین و گوشنوازترین صدای دنیا. و بدین طریق محبت و مسئولیت بین مادر و فرزند شکل می‌گیرد، و این در حالی است که مادر در خستگی و رنج بسر می‌برد. از این روست که قرآن در سوره لقمان می‌فرماید: (وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْلِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ)[۷]

اکنون که مراحل خلقت بدیع و شگفت‌انگیز خود را شناختیم، آیا موقع آن نرسیده است که قدر و منزلت خالق خود را شناخته، شکر او را بجای آوریم و از درگاهش تقاضا کنیم که در مقابل این همه عظمت به ما وقار و فروتنی عنایت

۷- و ما به انسان سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کن. خصوصاً مادر که چون بار حمل فرزند برداشته تا مدت دو سال که طفل را از شیر بازگیرد و هر روز رنج و ناتوانیش افزوده شده است، بسیار نیکی کن. نخست شکر من که خالقم آنگاه شکر پدر و مادر را بجای آر که بازگشت خلق بسوی من خواهد بود. (لقمان ۱۴)

فرماید؟... ﴿مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا﴾.۸

تشخیص قطعی حاملگی و عِدَّه:

قطعی ترین راه تشخیص حاملگی دو علامت دارد: حرکت جنین و شنیدن صدای ضربان قلب او. اما سایر علائم از قبیل قطع سیکل ماهیانه، ویار و غیره، علائم یقینی نیستند. زیرا بسیاری از بیماریها نیز ممکن است همین عوارض را داشته باشند.

همانطور که بیان شد، این دو علامت (حرکت و شنیده شدن صدای قلب جنین) از ماه چهارم بارداری به بعد امکان‌پذیر است، و این همان چیزی است که قرآن چهارده قرن پیش آن را بیان فرموده است ﴿وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا﴾۹

اعجاز این آیه بقدری روشن است که نیاز به توضیح ندارد. خداوند در این آیه تاکید دارد که زنان بعد از فوت شوهر باید تا چهار ماه ازدواج مجدد نکنند و این همان مدتی است که برای اطمینان از بارداری و یا عدم آن لازم است.

حکمت و اهمیت این مسئله را پزشکان قانونی بهتر از دیگر افراد درک می‌کنند. زیرا باید مشخص باشد که جنین از شوهر فوت شده است یا خیر تا اقوام شوهر در گذشته نتوانند بخاطر تصاحب اموال او منکر فرزند او شوند و مادر را به زنا و فساد متهم نموده و یا ادعا کنند که فرزند از شوهر دوم است و مشکلات بسیاری که ممکن است در این رابطه پیدا شود.

بُعد انسانی (روح) انسان:

عاملی که از گِل بی ارزش موجودی می‌سازد که ملایک مکرم در برابرش سجده کنند ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِن طِينٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ

۸- چرا شما مردم خدای را به عصمت و وقار یاد نمی‌کنید و حال آنکه او شما را (از نطفه‌ای) به انواع خلقت و اطوار گوناگون بیافرید. (نوح ۱۴-۱۳)

۹- و مردانی که بمیرند و زنانشان زنده مانند باید که مدت چهار ماه و ده روز از شوهر کردن خودداری کنند. (بقره ۲۳۴)

مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ)[۱۰]، بُعدِ انسانی است و نه بعد سلولی. این بُعد را خداوند در حالی به انسان عطا می‌فرماید که در شکم مادر قرار گرفته است. و آن زمانی است که ملائکه‌ای را بسوی او می‌فرستد تا روح را در او بدمد. و در همین رابطه حدیثی از پیامبر نقل گردیده مبنی بر اینکه: «خداوند فرشته‌ای را مأمور می‌کند تا در او روح بدمد». این اتفاق پس از ۱۲۰ روز، یعنی پس از گذشت چهار ماه از تشکیل جنین واقع می‌شود، و این امر با یافته‌های جدید علمی تطابق کامل دارد.

و بدین گونه با بُعدی که خداوند فقط انسان را به آن مخصوص گردانیده آشنا می‌شویم. انسان با دارا بودن این ویژگی، دیگر تنها یک مجموعه از عناصر اولیه بی ارزش و یا توده‌ای از سلولهای زنده نیست، بلکه خداوند با جمع ماده و روح در او، او را از سایر مخلوقات ممتاز گردانیده و بدین طریق، انسان خلیفه الله درسرزمین خدا و جایگاه نزول وحی و رسالتش و حامل امانتش گردید (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ)[۱۱].

ظلمات سه گانه:

(يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقاً مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُصْرَفُونَ)[۱۲]

در حالیکه سلولهای جنینی در حال رشد (Eabryoblast) به طی مراحلی که

۱۰- (ای رسول ما) یاد کن هنگامی را که خدا به فرشتگان گفت که من بشری را از گل می‌آفرینم، پس آنگاه که او را با خلقت کامل بیاراستم و از روح خود بر او دمیده (همه به امر من) بر او به سجده کنید. (ص ۷۱)

۱۱- ما بر آسمانها و زمین و کوههای عالم عرض امانت کردیم. همه از تحمل آن امتناع ورزیده اندیشه کردند تا انسان (ناتوان) بپذیرفت. (احزاب ۷۲)

۱۲- و شما را در باطن رحم مادران در سه تاریکی با تحولات گوناگون بدین خلقت زیبا بیافرید. این خواست پروردگار شما که سلطان مملکت وجود است و هیچ خدائی جز او در عالم نیست پس از درگاه او به کجا می‌روید. (زمر ۶)

بیان گردید مشغول می‌شوند، سلولهای تغذیه کننده وظیفه تامین غذا و هوا را بعهده می‌گیرند تا بارداری تحقق یابد. سپس ملحقات جنین از آن بوجود می‌آید و از جمله این ملحقات، پرده‌های سه گانه‌اند که از داخل به خارج همدیگر را احاطه کرده‌اند و عبارتند از:

۱- پرده آمنیون (Amniotic menbrane): این پرده حفره آمنیون را که پر از مایع زلالی است به نام مایع آمنیوتیک و جنین در آن شناور است، احاطه می‌کند.

۲- پرده کوریون (Chorionec membrane): که سلولهای سطحی آن به داخل غشاء مخاطی رحم نفوذ می‌کند.

۳- کیسه (پرده) زرد (Disidua memb): که عبارت است از غشای مخاطی جداره رحم پس از لانه گزینی تخمک که بعداً جفت را تشکیل خواهد داد. و به این دلیل جفت نامیده شده که بهمراه جنین از رحم خارج می‌شود.

با توجه به آیه (یَخْلُقُکُمْ فی بُطُونِ اُمَّهاتِکُمْ خَلْقاً مِنْ بَعدِ خَلْقٍ فی ظُلُماتٍ ثَلاثٍ ذَلِکُمُ اللّهُ رَبُّکُمْ لَهُ الْمُلْکُ لا إلَهَ إلاّ هُوَ فَأَنّی تُصْرَفُونَ) و به استناد یافته‌های جدید علمی درباره پرده‌های سه گانه، خود را بار دیگر در برابر یک اعجاز قرآنی می‌بینیم. می‌بینیم که قرآن به این پرده‌های سه گانه با یک تصویر واقعی از جو ظلمانی و تاریک اطراف جنین اشاره فرموده است. آنچه را ما پرده نامیدیم قرآن از آن با نام تاریکی یاد می‌کند.[۱۳] یعنی تاریکی (ظلمت) پرده آمنیون، تاریکی (ظلمت) پرده کوریون و تاریکی (ظلمت) پرده زرد.

مسئله دیگری که قرآن بدان اشاره دارد، بیان این مطلب است که آفرینش در مراحل پیوسته و در داخل این ظلمات سه گانه انجام می‌پذیرد (خَلْقاً مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فی ظُلُماتٍ ثَلاثٍ).

۱۳- در مورد ظلمات سه گانه تفاسیر گوناگونی بیان گردیده. دکتر محمد وصفی این ظلمات را بیشتر شامل ظلمت بیضه، ظلمت تخمدان، و ظلمت رحم دانسته است.

قرارٌ مکین و قَدَرٌ معلوم

«اَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ، فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، اِلَى قَدَرٍ مَعْلُومٍ، فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ وَيْلٌ يَوْمَئِذٍ لِلْمُكَذِّبِينَ»[1]

خداوند با این آیات اعجازآمیز به دو حقیقت ثابت شده علمی اشاره می‌نماید حقیقت اول، توصیف رحم به «قرار مکین» و حقیقت دوم اشاره به زمان دوره بارداری است که تقریباً زمانی ثابت بوده و قرآن از آن به «قدر معلوم» تعبیر کرده است. گوئی قرآن با اشاره به این دو نکته دانشمندان کره زمین را در طول تاریخ به مبارزه طلبیده و آنها را به بحث و تامل در این باره و اسراری که دربر دارند (بطوریکه مشروحاً بیان خواهد شد) دعوت می‌نماید.

-قرار مکین:

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ»[2]

یک نطفه... نطفهٔ ضعیفی که دیده نمی‌شود مگر آنکه صدها بار بزرگتر شود، این نطفه راخداوند در این جایگاه (قرار) قرار داده است. سپس تقسیم و تکثیر یافته و اندامهایش متمایز گشته تابه صورت این بنای عظیم درآمده است. و در مدت طی این مرحله به اندازه کافی از آب و غذا و اکسیژن برخوردار بوده و در مسکنی امن و

۱- آیا ما شما آدمیان را از آب نطفه‌ای بی قدر بدین زیبائی نیافریدیم و آن نطفه را (از صلب پدر) به قرارگاه رحم منتقل ساختیم تا مدتی معین و معلوم (در رحم) بماند و ما تقدیر مدت رحم (و تعیین سرنوشت او تا ابد) کردیم که نیکو مقدر و حکیم هستیم. در این روز وای به حال آنان که آیات خدا را تکذیب کردند. (مرسلات ۲۴-۲۰)

۲- و همانا آدمی را از گل خالص آفریدیم پس او را نطفه گردانیده در جای استوار (صلب و رحم) قرار دادیم. (مؤمنون ۱۳-۱۲)

استوار و راحت جای داشته و از گزند هر عامل داخلی و خارجی حمایت می‌شده است. حقاً که رحم یک قرار مکین است. ولی چگونه؟!

داستان فوق العاده شیرین و جذاب است و خواننده این داستان در نهایت پس از مشاهده همبستگی دستگاههای مختلف تشریحی، هورمونی و مکانیکی در طول مراحل جنینی که منجر به تبدیل رحم به یک «قرار مکین» می‌شود، ناگزیر به حمد و ثنای خالق توانا می‌گردد.

دستگاههای تشریحی:

۱- رحم در حوضچه‌ای روی مثانه و در بالای مجرای تناسلی قرار دارد و از سه قسمت تشریحی یعنی تنه، گردن و لوله‌های شیپوری تشکیل شده است.

۲- اطراف رحم را یک دیوار استخوانی بسیار مقاوم فرا گرفته که آن را لگن خاصره می‌نامند. لگن خاصره از مجموعه‌ای از استخوانهای ضخیم تشکیل یافته که عبارتند از استخوانهای خاجی و دنبالچه از عقب و استخوانهای خاصره از دو طرف که این استخوانها از جلو بهم متصل شده و بصورت استخوان عانه درمی‌آیند. این ساختمان استخوانی استوار نه فقط باید رحم را از ضربه‌ها و فشارهای خارج از تمام جهات حفظ نماید، بلکه باید ساختمانی مناسب برای رشد جنین و متناسب با شکل و حجم آن باشد و به نحوی طراحی شده باشد که جنین پس از رشد و تکامل بتواند از حفره پایین آن بگذرد و براحتی به دنیای روشنایی برسد. زیرا هرگونه نارسایی در شکل و یا حجم لگن ممکن است زایمان را سخت و یا غیر ممکن سازد، که در این صورت برای نجات مادر و جنین باید به سزارین یعنی شکافتن شکم متوسل شد.

۳- **رباطهای رحم:** رحم دارای رباطهایی است که به استخوانهای لگن و یا دیواره شکم متصلند و باعث می‌شوند که رحم وضعیتی خاص و متناسب برای بارداری و زایمان داشته باشد. این رباطها باعث می‌شوند رحم بصورت یک هرم وارونه درآید که قاعده آن بطرف بالا و رأس آن بطرف پایین است و از طرفی مانع

منقلب شدن رحم به پشت یا جلو و سقوط آن به پایین پس از افزایش فوق العاده زیاد حجم و وزن آن می‌شوند.

این رباطها شامل دو رباط گرد چپ و راست، دو رباط عرضی و رباطهای رحمی خاجی هستند. برای درک اهمیت نقش این رباطها کافی است بدانیم که آنها رحمی را حمل می‌کنند که وزن آن از ۵۰ گرم قبل از بارداری به ۵۳۲۵ گرم (با احتساب متعلقات جنین) افزایش می‌یابد و واژگون شدن رحم به عقب به دلیل بسته شدن راه ورود نطفه به رحم منجر به نازایی می‌گردد. و اگر واژگون شدن پس از حاملگی باشد، باعث سقط جنین می‌شود.

اما دستگاههای هورمون ساز: رحم دارای انقباضاتی است که قادراست منجر به مرگ جنین یا بیرون راندن وی از رحم شود. اما عاملی که جنین را از این خطر محافظت می‌کند، بالا رفتن آستانه انقباض الیاف عضلانی رحم به سبب افزایش نسبت هورمون پروژسترون که یکی از اعضای گروه کنترل کننده و تعادل ترشحات هورمونی در زمان بارداری است، می‌باشد. این هیئت کنترل ومتعادل کننده‌عبارتند از:

۱- گنادی تروفیک (**Gonadotrphin**)، بصورت ناظر.

۲- هورمون استروژن (**ostrogen**)، بعنوان عضوی که مستقیماً وارد عمل می‌شود.

۳- هورمون پروژسترون (**Progestron**) بعنوان عضوی که مستقیماً وارد عمل می‌شود.

این اعضا به مشورت و رایزنی می‌پردازند تا امنیت جنین را در قلعه استواری که در آن جای گرفته تامین نمایند. بیایید با هم این داستان را مختصراً مرور کنیم:

به محض لانه گزینی تخمک لقاح یافته در رحم، مژکهای کوریونی نماینده‌ای به نام گناد و تروفیک را بسوی جسم زرد می‌فرستد تا به او خبر دهد که تخمک لانه گزینی در رحم را آغاز کرده است، و از او درخواست کند که دستور دهد رحم وظیفه میزبانی و مهمان‌نوازی را به نحو احسن انجام دهد.

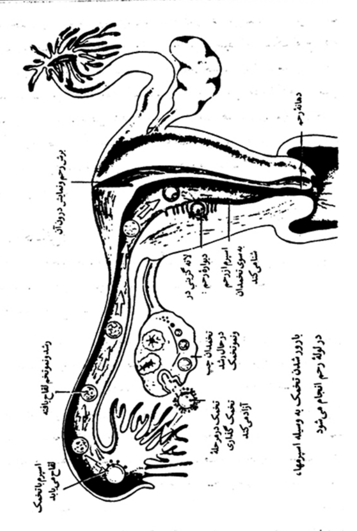
و بالفعل جسم زرد ترشح پروژسترون و استروژن را آغاز می‌نماید. و بدین ترتیب انقباضات جداره رحم تخفیف یافته و به نحوی تعدیل می‌شود که تخمک لقاح یافته را برای جایگزینی کامل یاری کند. در ماه سوم، جسم زرد از ادامه ترشح این هورمونها عذرخواهی می‌کند و عملاً کم کم رو به تحلیل می‌رود تا کاملاً از بین برود. در همین حال جفت شکل گرفته و مسئولیت تامین هورمونهای مورد نیاز جنین را که رشد آن رو به افزایش گذاشته است را به عهده می‌گیرد. و این کار را تا پایان دوره بارداری ادامه می‌دهد. و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم تا چه حدی تفاهم و تعاون در میان این هورمونها و منابع تامین کننده آنها وجود دارد.

دستگاههای مکانیکی:

پس از ماه سوم حجم رحم به وضوح بزرگ شده و شکم بالا می‌آید و خارج از حمایت استخوانهای لگن خاصره قرار می‌گیرد. پس در این حالت چه کسی جنین را از صدمات وارده از خارج حمایت می‌کند؟

عنایت پروردگار بالا تر از هر تصور است. از نخستین ماههای بارداری مایعی توسط غشای آمنیوس ترشح می‌شود. این مایع جنین را از کلیه اطراف دربر می‌گیرد. مقدار این مایع به مرور افزایش یافته و در ماه ششم به حدود ۱۰۰۰ سم^{3} می‌رسد. سپس رو به کاهش می‌نهد بطوریکه در پایان دوره بارداری مقدار آن به ۶۰۰-۵۰۰ سم می‌رسد. این مایع علاوه بر وظایف بسیاری که بعهده دارد، وظیفه بسیار مهم دیگری را نیز انجام می‌دهد و آن حمایت جنین در برابر صدمات خارجی است. برای این کار قدرت ضربه‌ها را گرفته و در سطح وسیعی پخش می‌کند. جداره شکم و غشاهای سه گانه و همچنین جداره رحم نیز مشترکاً در این امر مهم نقش دارند. و مضافاً اینکه جنین بعد از ماه سوم مراحل خطر را پشت سر گذاشته و حوادث ناگهانی را بیشتر تحمل می‌کند، بلکه خود او نیز اقدام به فعالیت و حرکت نموده، قدرت و مهارت خود را به اثبات می‌رساند.

آیا با این همه توضیح و تفصیل نمی‌توانیم ادعا کنیم که واقعاً رحم «قرار



بارور شدن تخمک به وسیله اسپرمها، در لولهٔ رحم انجام می‌شود

مکین» است؟!!! و اگر خداوند عزت از ما بپرسد که: (أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ، فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ) چه پاسخی داریم؟، قطعاً پاسخ، «آری، تصدیق می‌کنیم و یقین داریم» خواهد بود.

قدر معلوم:

(فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ، إِلَىٰ قَدَرٍ مَعْلُومٍ)

رحم قرارگاه و جایگاه استواری برای محصول بارداری (جنین) است. ولی برای یک مدت زمان تعیین شده و تقریباً ثابت که به دوران بارداری معروف است و تقریباً ۲۸۰-۲۷۰ روز یا ۴۰ هفته است یعنی معادل (۱۰) ماه‌قمری و یا(۹) ماه شمسی که پس از آن جنین قادر خواهد بود در دنیای جدیدی به زندگی خود ادامه دهد. قرآن از این مدت زمان به نام «قدر معلوم» یاد می‌کند. در سوره حج از این فاصله زمانی به نام «أَجَلٍ مُسمىٰ» (وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى)[۳] یعنی مدت از قبل تعیین شده، یاد شده است.

اعجاز این آیات تنها در این نیست که به مدت بارداری اشاره نموده،بلکه در این است که گفته است این مدت بهترین و مناسب‌ترین مدت ممکن است (فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ)[۴]. و اگر این مدت کم یا زیاد شود، زیان آن متوجه جنین و یا مادر او خواهد بود. اگر مدت بارداری بیش از ۴۲ هفته بطول انجامد (با احتساب ابتدای آخرین سیکل ماهیانه)، بارداری طولانی نامیده می‌شود و اگر کمتر از ۳۸ هفته باشد، آن را زایمان زودرس می‌نامند. برای وقوف بر حکمت مدت بارداری طبیعی که بین ۳۸ الی ۴۲ هفته می‌باشد و خداوند از آن به «قدر معلوم» یاد کرده است، مختصراً به خطرهای بارداری طولانی و زایمان زودرس می‌پردازیم:

۳- و از نطفه آنچه را مشیت ما تعلق می‌گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین. (حج ۵)

۴- و ما تقدیر مدت بارداری کردیم که نیکو مقدر حکیم هستیم. (مرسلات ۲۳)

خطر بارداری طولانی:

الف ــ برای جنین:

۱- جنین در معرض خطرات ناشی از کمی اکسیژن به دلیل کاهش مبادلات گازی قرار می‌گیرد.

۲- سختی زایمان به دلیل بزرگ شدن سر جنین.

۳- در معرض خطر قرار گرفتن جنین هنگام شروع درد زایمان به دلیل کاهش میزان اکسیژن و اگر این کمبود شدید باشد، جنین مرده متولد می‌شود و یا اینکه بلافاصله پس از تولد می‌میرد.

ب ــ برای مادر:

۱- ایجاد اختلال در طبیعت انقباضات رحم بهنگام درد زایمان و خطراتی که در این رابطه میتواند متوجه مادر شود، مانند خستگی شدید، خونریزی، کم شدن آب بدن و عفونت.

۲- بارداری طولانی به زیان مادری است که دچار توکسیمی (**Toxemie**) باشد.

خطر زایمان زودرس:

نوزادی که پیش از موعد متولد شود، وزنی کمتر از نوزاد به موقع متولد شده دارد و از این بابت در معرض خطرات بسیاری قرار می‌گیرد. هرچه وزن نوزاد کمتر باشد، خطرات بیشتری متوجه اوست. و مهمترین این خطرات که ۵۰٪ مرگ و میر این نوزادان به دلیل آن است، ضعف و ناتوانی سیستم دفاعی بدن می‌باشد. همچنین این قبیل نوزادان در معرض خطرات ناشی از نارساییهای تنفسی، استعداد برای ابتلا به خونریزیهای داخلی، یرقان، کم‌خونی، ناراحتیهای دستگاه گوارش و ضایعاتی در شبکیه چشم می‌باشند.

مسئله‌ای که دانشمندان را دچار حیرت کرده این است که چگونه مدت بارداری تقریباً (۲۸۰) روز بطول می انجامد، و این مدت تقریباً ثابت است؟ سؤال

دیگری که می‌تواند ناشی از حیرت باشد این است که چگونه رحم، جنین و متعلقات آن را (۲۸۰) روز تحمل کرده و پیش از این موعد آن را دفع نمی‌کند؟، علی الخصوص که جنین از نظر سیستم دفاعی بدن برای زن غریب و بیگانه است؟ برای دست‌یابی به دلیل و علت شروع درد زایمان پس از ۲۸۰ روز بارداری، نظریات متعددی بیان شده است از جمله، پیری جفت، ترشح اکسی توسین (Oxytocin) توسط غده هیپوفیز، سست شدن رباطهای نگهدارنده رحم و نظریه سیستم دفاعی بدن و طرد اجسام بیگانه. جدیدترین نظریه در این رابطه نظریه ترشح هورمون پروستاگلاندین (Prostaglandin) توسط جنین است.

نظریه‌ای که بیشتر به واقعیت نزدیک است، نظریه ترشح اکسی توسین توسط غده هیپوفیز می‌باشد که سبب ایجاد انقباضات خفیف رحم می‌گردد. زیرا میان ترشحات هورمونی پروژسترون جفت و هورمون دیگری که در مایع آمنیوس وجود دارد و توسط جنین ترشح می‌شود، تعادل و توازن وجود دارد. و هنگامی که میزان پروژسترون به دلیل پیری جفت کاهش می‌یابد، میزان پروستاگلاندین افزایش یافته، واکنش عضله رحم نسبت به ترشحات غده هیپوفیز افزایش می‌یابد و درد زایمان شروع می‌شود. در اینجا سؤالی مطرح می‌گردد که تاکنون پاسخی برای آن بدست نیامده و آن، چگونه میزان پروژسترون بصورت ناگهانی کاهش می‌یابد در صورتی که در آخر دوران بارداری بسیار زیاد بود؟... این تدبیر خداوند عزیز و حکیم است که از این طریق راه را برای زایمان هموار فرموده است: (قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ، مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ، مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ، ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ)[۵]، یعنی خروج از شکم مادر را برای او آسان گردانید.

پس از سفری هیجان انگیز که چهل هفته بطول انجامید و تمام جنبه‌های بدیع در آن تجلی یافت، جنین آمادگی و توانائی خود را برای رویارویی با زندگی خارج

۵- ای کشته باد انسان (بی ایمان) چرا تا این حد کفر و عناد می‌ورزد (نمی‌نگرد) از چه خلق شده است. از آب نطفه‌ای (بی قدر) خدا در این صورت (زیبا) خلقش فرمود سپس راه (خروج از نقص به کمال) را بر او سهل کرد. (عبس ۲۰-۱۷)

از رحم اعلام میدارد و رحم چاره‌ای جز فراق نمی‌بیند. و بدین ترتیب انقباضات متناوب و ادواری رحم آغاز می‌شود که ابتدا بصورتی کوتاه و ضعیف هر (۲۰-۱۵) دقیقه و سپس بر شدت آن افزوده و فاصله زمانی آن کوتاهتر می‌شود. و حتی به فاصله یک دقیقه در میان می‌رسد. در این زمان، زن باردار احساس دردهای شدید می‌کند. از نوع همان دردهایی که حضرت مریم را بطرف نخل خرما کشاند و منجر به تولد حضرت مسیح علیه السلام گردید (**فَأَجَآءَها الْمَخاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ: يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا**)[۶]. پس از اینکه زایمان انجام پذیرفت و جنین متولد شد و پس از جنین جفت نیز خارج گردید، انقباضات شدید رحم شروع می‌شود تا خونریزی کاهش یابد.

انقباضات عضلات رحم و ویژگیهای آن بهنگام درد زایمان و پس از آن، باعث می‌شود که زایمان بصورت یک عمل خارق العاده درآید. اگر تصور کنیم که رحم با یک انقباض شدید و قوی جنین را از رحم بصورتی سریع خارج کند، چه پیش می‌آید؟، این عمل نتیجه‌ای جز مرگ جنین بر اثر فشاری که بر او وارد می‌شود و یا به سبب نرسیدن خون به وی از طریق جفت، درپی ندارد.

و اگر رحم پس از زایمان به انقباضات متناوب خود ادامه دهد، خونریزی شدیدی در ناحیه‌ای که جفت از رحم جدا شده و جای زخم بزرگی بر جای گذاشته، بروز خواهد کرد که در نتیجه آن مرگ زائو حتمی خواهد بود. و برای جلوگیری از بروز این عارضه، دست عنایت قادر حکیم از آستین خارج شده و به تدبیر امور می‌پردازد که در نتیجه آن غده هیپوفیز فرمانی صادر می‌کند تا رحم برای یک بار و بصورتی شدید و طولانی منقبض گردد که در نتیجه آن رحم بصورت یک توده فشرده درخواهد آمد که می‌توان آن را «توده امان» نامید، زیرا با این کار باعث می‌گردد که زائو از خطر خونریزی در امان بماند.

قبل از شروع درد زایمان، دهانه گردن رحم بسته می‌باشد که پس از شروع

۶- آنگاه که درد زایمان فرا رسید زیر شاخ درخت خرمائی رفت. و از شدت حزن و اندوه با خود گفت ای کاش من از این پیش مرده بودم و از صفحه عالم بکلی نامم فراموش شده بود. (مریم ۲۳)

دردهای متناوب، کم کم باز می‌شود تا جایی که جنین بتواند به راحتی از آن عبور کند. فتبارک الله خالقی که با عنایت خاص خود جنین را پروراند و خلقت او را کامل کرد و راه عبورش را سهل و هموار گردانید تا از شکم مادر خارج شده و وارد دنیایی شود که محل تلاش و امتحان است.

و چه چیزی زیباتر از این است که بحث خود را با این آیه قرآنی که صورت معجزه‌آسایی زندگی انسان را بطور خلاصه بیان نموده است به پایان بریم که:

(یَا أَیُّهَا النَّاسُ إِنْ کُنْتُمْ فِی رَیْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاکُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَیْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَیِّنَ لَکُمْ وَنُقِرُّ فِی الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُکُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّکُمْ وَمِنْکُمْ مَنْ یُتَوَفَّىٰ وَمِنْکُمْ مَنْ یُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِکَیْلَا یَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَیْئًا)[۷]

۷- ای مردم: اگر شما به روز قیامت و قدرت خدا بر زنده کردن مردگان شک و تردید دارید (برای رفع شک خود به این نکته توجه کنید) بدانید که ما شما را نخست از خاک آفریدیم و آنگاه از آب نطفه و آنگاه از خون بسته، آنگاه از پاره‌ای گوشت تمام و ناتمام تا دراین انتقال و تحولات قدرت خود را بر شما آشکار سازیم و از نطفه ها آنچه را مشیت ما تعلق گیرد در رحمها قرار دهیم تا به وقت معین طفلی (چون گوهر) از (صدف) رحم بیرون آریم تا زیست کرده و به حد بلوغ و کمال رسد و برخی از شما (در این بین) بمیرد و برخی به سن پیری به دوران ضعف و ناتوانی رسد تا آنجا که پس از دانش و هوش، خرف شود و هیچ فهم نکند. (حج ۵)

باب سوم

قرآن و برخی از سنن زندگی

کسی که بر جهان هستی نظاره کند، درخواهد یافت که این جهان بر قوانین و نظامهای ثابتی استوار است که هیچگاه تغییر نمی‌کنند و این نظامها و قوانین تمام وجود آن را دربر می‌گیرند. این قوانین، سنن الهی هستند که بر فطرت و خلقت انسانها نیز حاکمند **(فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبدیلاً وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْویلاً)**.[۱]

در اینجا برخی از این سنت‌ها را که به موضوع بحث ما در ارتباط است، خواهیم پرداخت. موضوعی که قرآن کریم بارها بدان اشاره داشته است:

۱- و طریقه حق (در هلاک بداندیشان) هرگز مبدل نخواهد شد و طریقه حق (و سنت الهی) هرگز تغییر نمی‌پذیرد. (فاطر ۴۳)

قرآن و رضاعت

﴿وَ الْوالِداتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كامِلَيْنِ لِمَنْ أَرادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضاعَةَ﴾[۱]، ﴿وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسانَ بِوالِدَيْهِ إِحْساناً حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهاً وَ وَضَعَتْهُ كُرْهاً وَ حَمْلُهُ وَ فِصالُهُ ثَلاثُونَ شَهْراً﴾[۲] و در سوره طلاق نیز آمده است: ﴿وَ إِنْ تَعاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرى﴾[۳].

در حدیثی از رسول اکرم (ص) که خطاب به اسماء دختر ابابکر صدیق درباره شیر دادن به فرزندش عبدالله بن زبیر آمده است: «اِرْضِعیهِ وَ لَوْ بِماءِ عَیْنَیْكِ»، یعنی او را شیر بده اگر چه با آب چشمانت.

با توجه به آیات شریفه و حدیث نبوی، ملاحظه می‌کنیم تا چه حد به تغذیه طبیعی کودک از طریق شیر مادر به جای شیرهای دیگر تاکید شده است. چرا؟ مقایسه زیر پاسخ کافی را به ما خواهد داد:

۱- ترکیبات شیر:

در ترکیبات شیر مادر با توجه به نیازهای غذائی کودک هر روز تغییراتی حاصل می‌شود. این تغییرات به تناسب توان جسمی و متناسب با غریزه دستگاههای بدن کودک که هر روز در حال تکامل اند، صورت می‌پذیرد. در حالیکه ترکیبات شیرهای مصنوعی ثابت و لایتغیرند. برای مثال، در اولین روزهای زایمان از پستان زائو شیری ترشح می‌شود که آن را آغوز یا کلوستروم نامیده‌اند. پروتئین و مواد معدنی

۱- مادران باید دو سال تمام فرزندان خود را شیر دهند آنکه خواهد فرزند او شیر تمام دهد. (بقره ۲۳۳)

۲- و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر سفارش کردیم (تا یاد کند) که مادر (نه ماه چگونه) با رنج و زحمت بار حمل کشید و با درد و مشقت وضع حمل کرد و سی ماه تمام در مدت حمل و شیرخواری بود. (احقاف ۱۵)

۳- و اگر با هم سختگیری کنید (مادر صرف نظر کند تا) دیگری را برای شیر دادن طلبند. (طلاق ۶)

موجود در این شیر به مراتب بیش از شیر معمولی است ولی از نظر چربی و مواد قندی فقیر می‌باشد. همچنین این شیر دارای موادی است که مقاومت بدن نوزاد را افزایش داده و تا حدودی نیز ملین است و در مجموع برای نوزاد یک غذای ایده‌آل می‌باشد.

ترشح شیر از سینه مادر بطور غریزی گاهی خفیف و کم می‌شود تا وسایل راحتی دستگاه هاضمه کودک را تامین نماید. و سپس با توجه به نیاز کودک و متناسب با حال او مجدداً تغییر می‌یابد.

۲- هضم:

شیر مادر به لحاظ عناصر تشکیل دهنده آن برای معده کودک سهل الهضم‌تر از انواع شیرهای دیگر است. و بیش از یک و نیم ساعت در معده نمی‌ماند. بهمین دلیل اسیدهای معدی کودک بحالت طبیعی و مناسب برای رویاروئی با میکروبهایی که احیاناً وارد معده می‌شوند باقی خواهند ماند. در صورتیکه سایر انواع شیر، از شیر خشک گرفته تا شیر گاو، ۳ الی ٤ ساعت در معده می‌ماند. املاح موجود در شیر گاو تعادل ترشحات اسیدی معده را بر هم می‌زند و ازاین طریق میکروبها مجال رشد و تکثیر پیدا کرده، موجب ابتلاء به اسهال و استفراغ می‌شوند.

۳- طهارت:

شیر مادر از هر نظر سالم، بهداشتی و عاری از آلودگی و میکروب است ولی در تغذیه با سایر انواع شیر، اجتناب از آلودگی بسیار مشکل است. زیرا در هر یک از مراحل دوشیدن و یا استفاده از شیشه های شیر کودک امکان آلوده شدن وجود دارد.

٤- دمای شیر مادر ثابت و متناسب با درجه حرارت بدن کودک است، در حالیکه این نکته کمتر در تغذیه مصنوعی رعایت می‌گردد.

۵- تغذیه کودک از طریق شیر مادر هزینه چندانی دربر ندارد و در مقابل مخارج تغذیه مصنوعی می‌توان گفت که تقریباً رایگان است.

٦- در شیر مادر عناصری وجود دارند که بدن کودک را در مقابله با بیماریها

مقاوم می‌سازند. بهمین دلیل کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر دچار بیماریهای عفونی می‌گردند.

۷- تغذیه طبیعی کودک با شیر مادر موجب تقویت میکروبهای مفیدی می‌شود که در امعاء موجودند و نقش مهمی در جذب ویتامینها و سایر مواد غذائی دارند. ولی تغذیه مصنوعی فعالیت این میکروبهای مفید را دچار اختلال می‌سازد.

۸- شیر گاو گاهی موجب اسهال و خونریزی امعاء و سیاه شدن رنگ مدفوع کودک و یا ابتلا به انواع حساسیتها می‌شود که اینگونه عوارض در تغذیه طبیعی مشاهده نمی‌شود. همچنین در تغذیه طبیعی کمتر به مواردی از قبیل ریزش آب دهان، دل‌پیچه و اگزما برخورد می‌کنیم.

۹- آمادگی ابتلا به بیماریهای مختلف:

تغذیه مصنوعی کودک را آماده می‌کند تا به بیماریهای مختلفی دچار شود، از قبیل التهاب مجاری تنفسی، تنگی نفس مزمن (که با رسوب پروتئین شیر در خون کودک ارتباط داشته و حذف شیر گاو از غذای کودک موجب بهبودی او و بازیابی سلامت می‌شود) و التهاب گوش میانی (زیرا کودک ناچار است برای تغذیه به پشت بخوابد و پس از نوشیدن شیر با اولین عمل بلعی که انجام خواهد داد، دریچه شیپور اوستاش باز شده و مقداری شیر و لعاب وارد گوش میانی گشته آن را دچار التهاب می‌کند). التهاب لثه و بافتهای محافظ دندانها در نزد کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند سه برابر بیشتر از کودکانی است که تغذیه طبیعی دارند. کودکانی که از سینه مادر شیر می‌نوشند، به هیچ وجه دچار ناراحتیهای حنجره نمی‌شوند.

امثال این تفاوتها می‌تواند علت بالا بودن میزان مرگ و میر در میان کودکانی که بصورت طبیعی تغذیه نمی‌شوند را برای ما روشن کند. امروزه به رغم بالا رفتن کیفیت انواع شیرهای خشک و بهبودی روشهای تغذیه مصنوعی، باز هم نسبت مرگ و میر آنها چهار برابر کودکانی است که از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

روش شیر دادن و مصلحت مادر:

تغذیه کودک از شیر مادر، همیشه و در هر حال به سود مادر است، زیرا:

۱- برای برگشتن رحم به حالت طبیعی مفید است، زیرا مکیدن آغوز توسط کودک باعث می‌شود که حجم رحم با سرعت بیشتری به حالت عادی و طبیعی برگردد و همین مسئله باعث کم شدن خونریزیهای بعد از زایمان می‌شود.

۲- زنان شیرده کمتر دچار سرطان سینه می‌شوند، زیرا دوشیزگان بیشتر از زنان متأهل در معرض ابتلای به این بیماری هستند. همچنین از میان زنان متاهل آنانی که کودک را با شیر خود تغذیه می‌کنند، کمتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. و نیز از میان زنانی که ازدواج کرده‌اند و کودکان خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند، آنهایی که زایمان بیشتری داشته‌اند کمتر در معرض بیماری سرطان سینه قرار می‌گیرند. و اصولاً زن هر چه بیشتر شیر دهد، شانس بیشتری برای دور ماندن از این بیماری پیدا می‌کند.

۳- شیر دادن، روش ایده‌آلی برای تنظیم نسل می‌باشد، زیرا:

شیر دادن بطور غریزی باعث قطع شدن سیکل ماهیانه می‌شود و همین مسئله فرصت خوبی را در اختیار زن قرار می‌دهد تا در صورت تمایل قادر باشد از حاملگی مجدد بدون استفاده از وسایل مصنوعی موجود که بی‌خطر هم نیستند، جلوگیری نماید. اما سیکل ماهیانه چگونه قطع می‌شود؟:

مکیده شدن آغوز موجود در پستان مادر توسط نوزاد باعث می‌شود تا دستور ترشح هورمون پرولاکتین از طریق قسمت قدامی غده هیپوفیز صادر شود. این هورمون سبب تحریک و فعال شدن غدد پستان گردیده و این فعالیت خود باعث کاهش ترشحات هورمون گنادتروفین (Gonadotrophin) که مسئولیت ایجاد تغییرات دوره‌ای در تخمدانها را بعهده دارند می‌شود و این امری است که برای ۶۰٪ از زنان شیرده حاصل می‌شود.



شیر دادن و تقویت روابط عاطفی:

تغذیه کودک از طریق شیر مادر باعث افزایش پیوند عاطفی بین کودک و مادر شده و موجب می‌شود مادر محبت بیشتری نسبت به کودک خود داشته باشد و همین رابطه عاطفی نزدیک باعث می‌گردد مادر خود به مسائل فرزند رسیدگی کند. تغذیه کودک از طریق شیر مادر تنها یک رابطه مادی نیست، بلکه رابطه‌ای است مقدس بین دو موجود که در آن زن به خاطر مادر شدن خود را سعادتمند می‌یابد و احساس وظیفه می‌کند تا از فرزند خود مراقبت نماید، تا چون نهالی خوشبو در گلستان زندگی رشد کند.

اما در رابطه با کودک، تغذیه از شیر مادر برای او آرامش و توازن عاطفی و روحی بهمراه خواهد داشت و همین امر باعث شادی و خوشحالی او می‌گردد. هنگامی که کودک سر بر سینه مادر نهاده و شیر می‌نوشد، بیش از پیش به قلب او نزدیک گشته و آهنگ دلنواز آن را می‌شنود و احساس آرامش و طمأنینه می‌کند و در پی آن به خوابی خوش فرو می‌رود.

این رابطه قوی و تبعات بسیار ارزشمند و مهم آن، بهنگام تغذیه مصنوعی به میزان قابل توجهی تضعیف می‌گردد. و اگر تغذیه مصنوعی توسط شخص دیگری غیر از مادر (خدمتکار، مربی مهد کودک و...) انجام پذیرد، وضع به مراتب بدتر خواهد شد. زیرا این مسئله باعث از بین رفتن و تخریب آنچه را که در اصطلاح استمرار یا استقرار می‌نامند و کودک در سنین اولیه زندگی برای تکوین شخصیت خود بطور طبیعی و سالم بدان نیاز دارد، می‌شود. کودک در این مرحله نیازمند برقراری رابطه‌ای نزدیک و استوار با شخص دیگری است. شخصی که برایش غذا، گرما و آرامش فراهم می‌کند و به نظر می‌رسد که ایجاد این رابطه از ضروریات اولیه است و طبیعی آن است که این شخص مادر کودک باشد.

امروزه و خوشبختانه مردم اهمیت شیر مادر را دریافته‌اند. در حالیکه تا مدتی پیش معتقد بودند برای حفظ زیبایی و تناسب اندام باید کودک را با شیر خشک تغذیه کرد. بسیاری نیز شیر دادن به کودک توسط مادر را خلاف اصول پیشرفت و

تمدن می‌دانند و معتقدند که این کار یک سنت قدیمی بوده و دیگر وقتش گذشته است. واقعیت این است که این عقاید نهایت جهل و نادانی و یا اشتباه کسانی را می‌رساند که به آن اعتقاد دارند.

لذا، بر مادران آگاه واجب است که کودک را از غذائی که خداوند به بهترین وجه برای او معین فرموده محروم نسازند. مگر در موارد اضطرار و وجود مانع. همچنین مادران باید بدانند که کم بودن شیر پستان بلافاصله پس از زایمان و یا بعد از گذشت مدتی نباید آنها را به طرف استفاده از شیرخشک سوق دهد. شاید این مسئله امری غریزی و طبیعی و به نفع کودک باشد و پس از مدتی اوضاع به حال عادی برگردد. از شیر خشک به عنوان غذای کمکی نیز حتی المقدور باید خودداری کرد. مگر در موارد بسیار ضروری. زیرا ممکن است کودک از شیر مادر بعلت کمی ترشح آن روگردان شود.

خواب و توالی شب و روز

(وَمِنْ آیَاتِهِ مَنَامُکُمْ بِاللَّیْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُکُمْ مِنْ فَضْلِهِ)[۱]

خواب سنت زندگی و ضرورتی است مورد نیاز برای انسان و همینطور برای سایر موجودات زنده تا از این طریق جسم و فکر و قلب آنها استراحت کرده و بتوانند پس از رفع خستگی، زندگی را با نشاط و توان و اراده‌ای تازه ادامه دهند.

در آیات قرآنی توضیحات و اشاراتی درباره خواب و ویژگیهای آن بیان شده، از جمله در سوره نبأ: «وَجَعَلْنَا نَوْمَکُمْ سُبَاتاً»[۲]. در این آیه از خواب به عنوان «سبات» تعبیر گردیده و سبات از سستی و رخوت که یک حالت بیماری است گرفته شده است. هر چند خواب یک غریزه طبیعی است ولی میان این دو، وجوه تشابه بسیاری وجود دارد، و از جمله مهمترین آنها اینکه در هر دو حال انسان به تحریکات خارجی مانند صدا و سایر حواس از قبیل لمس و درد و حرارت، واکنش نشان نمی‌دهد مگر اینکه شدت آن از میزان مشخصی تجاوز کند، آنهم بستگی به درجه سبات (سستی و رخوت) و یا خواب دارد. همانطور که سبات درجاتی از قبیل حالت قبل از سبات، سبات خفیف و سبات عمیق دارد، خواب نیز دارای درجاتی است مانند چرت زدن، خواب سطحی و خواب عمیق. درجه عمق خواب در نزد افراد مختلف نیز متفاوت است. از دیگر نقاط مشترک بین سبات و خواب، فعال بودن دستگاههای حیاتی و اصلی از قبیل تنفس و گردش خون و فعالیت قلب و کلیه ها در هردوی آنها را می‌توان نام برد.

اما کیفیت حدوث خواب را می‌توان از آیه ۱۱ سوره کهف که می‌فرماید:

۱- و یکی از آیات حق همین که شب و روز به خواب رفته (و بیدار می‌شوید) و از فضل خدا روزی طلب می‌کنید. (روم ۲۳)

۲- و خواب را برای شما مایه قوام حیات و استراحت قرار دادیم. (نبأ ۹)

(فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا)[۳]، استنباط کرد. واقعیت این است که برای حدوث خواب لازم است کلیه عوامل تحریک کننده خارجی که از طریق حواس انسان به مغز او منتقل می‌گردندزایل شوند. هنگامی که این تحریکات تخفیف یافته و یا بکلی برطرف شوند، فعالیت دماغ که بستگی به این تحریکات دارد تخفیف یافته و متوقف می‌شود. و مهمترین حواسی که دماغ را به فعالیت وامی‌دارند، یکی شنوائی و دیگری بینائی و همچنین اندامهای احساس درد و... می‌باشند.

خداوند خبر داده است که برانگیختن مرده قبل از حشر، ازطریق فریادی که در گوشهای آنان طنین خواهد انداخت، انجام خواهد پذیرفت (وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَإِذَا هُمْ مِنَ الْأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يَنْسِلُونَ. قَالُوا يَا وَيْلَنَا مَنْ بَعَثَنَا مِنْ مَرْقَدِنَا هَذَا مَا وَعَدَ الرَّحْمَٰنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ. إِنْ كَانَتْ إِلَّا صَيْحَةً وَاحِدَةً فَإِذَا هُمْ جَمِيعٌ لَدَيْنَا مُحْضَرُونَ)[۴].

از ویژگیهای خواب آن است که فرد نمی‌تواند زمانی را که در خواب گذرانده حدس بزند. بهمین دلیل خداوند در سوره کهف می‌فرماید: (وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ؟ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ)[۵] و در حقیقت آنها سیصد و نه سال در خواب بودند (ثَلَاثَ مِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا)[۶]

شخص به خواب رفته از تمام حوادث و اتفاقاتی که در اطراف او رخ می‌دهند،

۳- پس ما (در آن غار از خواب) برگوش (و هوش) آنها تا چند سال پرده بیهوشی زدیم. (کهف ۱۱)

۴- و چون در صور دمیده شود به ناگاه همه از قبر تا بسوی خدای خود به سرعت می‌شتابند و (از روی حسرت) گویند ای وای برما، که ما را از خوابگاه مرگ برانگیخته؟ این همان وعدهٔ خدای مهربان است و رسولان (که از این روز خبر دادند) همه راست گفتند و جز یک صیحه (و یک لحظه بیش نباشد) که ناگاه تمام خلایق محشر به پیشگاه ما حاضر خواهند شد. (یس ۵۳-۵۱)

۵- باز ما آنان را از خواب برانگیختیم (و زمان خوابشان بر خود آنها مشتبه و نامعلوم بود) تا میان خودشان صحبت و بحث از زمان مقدار خواب پیش آمد. یکی پرسید چند مدت در غار درنگ کردید؟ جواب دادند یک روز تمام یا برخی از روزی دیگر. (کهف ۱۹)

۶- و آنها در کهف خود سیصد و نه سال درنگ کردند. (کهف ۲۵)

بی خبر بوده و شباهت زیادی به مرده دارد. در قرآن آیات بسیاری است که خواب را به مرگ موقت تشبیه کرده، از جمله: (وَهُوَالَّذی یَتَوَفّاکُم باللَّیلِ وَیَعْلَمُ مَاجَرَحْتُم بالنَّهارِ ثُمَّ یَبْعَثُکُم فیهِ لِیَقْضِی أَجَلٌ مُسَمّیً)[۷] و (اَللّهُ یَتَوَفَّی الأَنْفُسَ حِینَ مَوتِها، وَ الّتی لَمْ تَمُتْ فی مَنامِها فَیُمْسِکُ الّتی قَضیٰ عَلَیهَا المَوْتَ وَیُرسِلُ الاُخریٰ إلیٰ أَجَلٍ مُسَمّیٰ إنَّ فی ذَلِکَ لآیاتٍ لِقَومٍ یَتَفَکَّرونَ)[۸]. واقعیت این است که این آیات چگونگی برانگیختن مردگان را برای انسان چنان مجسم می‌کنند که گوئی انسان آن را به رأی العین می‌بیند. و در پایان باید بگوئیم که هر چند خواب برای هر موجود زنده‌ای در عالم یک ضرورت لازم است ولی باید توجه داشت که یک تفاوت اساسی بین ذات باریتعالی و انسان و سایر موجودات زنده وجود دارد و آن اینکه حتی کسالت خواب برای خداوند وجود ندارد (اَللّهُ لاَ إلهَ إلاّهُوَ الحَیُّ القَیُّومُ لاَ تَأخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَومٌ)[۹].

توالی شب و روز:

خداوند می فرماید: (وَجَعَلْنَا اللَّیلَ لِباساً وَجَعَلْنَا النَّهارَ مَعاشاً)[۱۰]. میان خواب شب و خواب روز تفاوت بسیار است. در خواب شبانه فواید عظیمی نهفته است که در خواب روز با آن همه سر و صدا و روشنائی، وجود ندارد. این سر و صداها و

۷- و اوست خدائی که چون شب به خواب می‌روید جان شما را نزد خود برده و شما را می‌میراند و کردار شما را در روز می‌داند. پس از آن مرگ موقت (خواب). شما را برمی انگیزاند تا اجلی که در قضا و قدر معین است. (انعام ۶۰)

۸- خداست که وقت مرگ ارواح خلق را می‌گیرد و آنرا که هنوز مرگش فرا نرسیده در حال خواب روحش را قبض میکند. سپس آنرا که حکم به مرگش کرده جانش را نگاه میدارد و آنرا که حکم به مرگ نکرده به بدنش می فرستد تا وقت معین. در این کار نیز ادله قدرت الهی برای اندیشمندان پدیدار است. (زمر ۴۲)

۹- خدای یکتاست که جز او خدائی نیست. زنده و پاینده است. هرگز او را کسالت خواب نگیرد (تا چه رسد که به خواب رود). (بقره ۲۵۵)

۱۰- و پرده سیاه شب را ساتر (احوال خلق) گردانیدیم و روز روشن را برای تحصیل معاش آنان مقرر ساختیم (نبأ ۱۱-۱۰)

روشنائی بسیار قوی روز، همگی از عوامل تحریک کننده دستگاه عصبی هستند. اخیراً دانشمندان پی برده‌اند که از غده صنوبری (Pynealbody) ماده‌ای به نام ملاتونین ترشح می‌شود که تاثیر مستقیمی بر خواب دارد. ترشح این ماده در تاریکی بیش از ترشح آن در روشنائی است.

تاریکی شب توأم با سکون و آرامش و وزش نسیم و روشنائی آرامش بخش ماه، مجموعه عواملی هستند که بهترین شرایط را برای استراحت فراهم می‌کنند. و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که سنت و قانون حاکم بر گردش دور و زمان و توالی شب و روز و ماه و خورشید همه و همه برای رفاه و آسایش موجودی است به نام انسان (وَ سَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَ سَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهارَ، وَآتَيْنَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ)[۱۱]

و اگر انسان بخواهد با این سنتِ زندگی که یک حقیقت علمی نیز هست، به مخالفت برخاسته و شب به فعالیت بپردازد و روز را بخوابد، خود را در معرض زیانهای بی‌شماری از قبیل خستگی اعصاب و ضعف تحرک بخاطر محروم بودن از انرژی خورشیدی قرار می‌دهد. پوست بدن در روز با استفاده از اشعه خورشید ویتامین D را می‌سازد که نقص آن باعث ضعف و کاهش رشد استخوان و در نهایت بیماری نرمی استخوان خواهد شد. همینطور اشعه خورشید به دلیل قدرت میکروب کشی آن در حکم یک ضدعفونی برای بدن انسان است.

در بسیاری از موارد، مخالفت با این سنت یعنی خواب در روز و کار در شب باعث مبتلا شدن شخص به بیماری روانی می‌گردد.

مسئله قابل ذکر دیگر اینکه توالیِ شب و روز یا تاریکی و روشنایی یک ضرورت اساسی برای رشد حیات بر روی زمین است. و بدیهی است که اگر در کره زمین همیشه روز و یا همیشه شب باشد، ادامه حیات بر روی آن محال خواهد

۱۱- و خورشید و ماه و شب و روز را برای شما مسخر کرد و از انواع نعمتهائی که از او درخواست کردید به شما عطا فرمود که اگر نعمتهای بی انتهای خدا را بخواهید بشمار آورید، هرگز حساب آن نتوانید کرد (با این همه لطف و رحمت خدا) باز انسان سخت کفر کیش و ستمگر است. (ابراهیم ۳۴-۳۳)

بود. خداوند سبحان ضمن توجه دادن انسان به این امر در سوره قصص می فرماید:
(قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَداً إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ، قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَداً إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ، وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)[۱۲]

۱۲- ای رسول ما، به این مردم مشرک بگو چه تصور می‌کنید؟ اگر خدا ظلمت شب را بر شما تا قیامت پاینده و ابدی گرداند، جز خدای کیست خدائی که بتواند برای ما روشنی روز پدید آورد؟ آیا سخن نمی‌شنوید؟ باز بگو چه تصورمی‌کنید؟ اگر خدای برای شما روز را تا قیامت پاینده و ابدی قرار دهد، جز خدا کیست خدائی که آرامش و استراحت شب را برای شما پدیدار گرداند. آیا بصیرت (به حکم گردش روز و شب) نمی‌گشائید؟ یکی از (هزاران لطف و) رحمتهای خدا آن است که شب و روز را برای شما قرار داد تا در شب آرام گرفته و در روز از فضل خدا طلب روزی کنید. باشد که شکرگزار نعمتهای خدا شوید. (قصص ۷۳-۷۱)

برکات سحرخیزی

(وَ قُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كانَ مَشْهُوداً)[۱]

قرآن انسان را به زود خوابیدن و سحرخیزی ترغیب می‌فرماید. روایاتی از پیامبر اکرم نیز نقل گردیده که می‌فرماید: «بُورِکَ لِأُمَّتی فی بُکُورِها»[۲]، «رَکْعَتا الْفَجرِ خَیرٌ مِنَ الدُّنیا وَمَا عَلَیها»[۳] و «لا تَجْتَمِعُوا بَعدَ صَلاةِ العشاءِ إلاّ لِطَلبِ العِلمِ»[۴]

اما بهره‌های بهداشتی ناشی از سحرخیزی که عاید انسان می‌شوند، بسیارند. و ما به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

۱- صبح قبل از طلوع آفتاب هوا بالا ترین میزان گاز اوزون (O_3) را در خود دارد که به مرور کم می‌شود وپس ازبالا آمدن خورشید بکلی از بین می‌رود. این گاز تاثیر بسیار نیکوئی بر دستگاه عصبی دارد و فعالیتهای فکری و عضلانی را تقویت می‌نماید، بطوریکه باعث می‌شود در این زمان انسان در بالا ترین درجه نشاط فکری و بدنی خود باشد. نسیمی که در این موقع انسان تنفس می‌کند چنان لذت‌بخش و نشاط آور است که نظیر آن را در سایر اوقات شبانه روز نمی‌توان یافت.

۲- رنگ خورشید بهنگام طلوع متمایل به قرمز است. و بطوریکه معروف است رنگ قرمز انسان را تحریک کرده و به فعالیت وامی‌دارد. نسبت اشعه مادون بنفش در نور خورشید بهنگام طلوع آن بیش از زمانی است که کاملاً طلوع کند. این اشعه همان عاملی است که پوست بدن را به ساختن ویتامین D وادار می‌سازد.

۳- سحرخیزی باعث عدم اعتیاد به خواب طولانی می‌شود. اکنون روشن شده

۱- و نماز صبح را نیز بجای آر که همانا خواندن (نماز) صبح به حقیقت مشهود نظر فرشتگان شب و فرشتگان روز است. (اسراء ۷۸)

۲- آفرین بر امت من برای سحرخیزی آنان.

۳- دو رکعت نماز صبح بیش از تمام دنیا و هرچه روی آن است ارزش دارد.

۴- پس از نماز عشاء اجتماع نکنید مگر برای طلب علم.

است انسانی که ساعات زیادی را بیکباره و مداوم می‌خوابد، در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی قرار می‌گیرد بویژه تصلب شرایین (Atherosclerosis) که مقدمهٔ فراهم شدن شرایط لازم برای ابتلا به خناق است. زیرا خواب جز سکون مطلق چیز دیگری نیست. و اگر بیش از حد طولانی شود، باعث رسوب مواد چربی در دیواره شریانها و از جمله شریانهای قلبی (Coronarya) می‌گردد. شاید پیشگیری از ابتلا به امراض عروقی تنها یکی از دست‌آوردهای مؤمنان سحرخیز باشد که در اعماق شب از خواب برخاسته به قصد قربت درگاه الهی به دعا و عبادت می‌پردازند. خداوند در سوره فرقان می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَقِيَاماً﴾[۵]. و برای ترغیب مؤمنان به تهجد در سوره مزمل می‌فرماید: ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً﴾[۶] وناشئه اللیل همان عبادت پس از برخاستن از خواب است.

۴- از نظر علمی اثبات گردیده که میزان کورتزول خون صبحها به بالاترین میزان خود یعنی ۲۲-۷ میکروگرم در هر ۱۰۰ میلی متر مکعب می‌رسد. کورتزول ماده‌ای است که باعث افزایش فعالیتهای بدن شده و نسبت قند موجود در خون را بالا می‌برد تا انرژی لازم را برای بدن فراهم نماید.

و اگر فواید مترتب بر وضو و نماز را به فواید سحرخیزی نیز اضافه نمائیم، ملاحظه خواهیم کرد مسلمان ملتزم به تعالیم قرآن، انسانی است از هر نظر بی مانند. زیرا سحرخیز بوده و با نشاط و جدیت به استقبال فعالیتهای روزانه می‌رود و این فعالیت را از صبح زود که توانائیهای ذهنی و بدنی او در بالاترین حد ممکن است، آغاز کرده و همین امر باعث افزایش نتیجه و حاصل کارش خواهد بود، و تمام این فعالیتها را در جوی مملو از صفا و سرور انجام می‌دهد.

اکنون اگر فرض کنیم که تمام انسانهای یک جامعه خود را ملزم به این روش زندگی نمایند، چه خواهد شد؟ پاسخ روشن است، در این صورت جامعه‌ای بی نظیر و ممتاز خواهیم داشت که نبض زندگی در آن از صبح زود به حرکت درخواهد آمد.

۵- و آنان هستند که شب را به سجده و قیام نمازبرای رضا خدا روز کنند. (فرقان ٦٤)

٦- البته نماز شب (دعا و نالهٔ سحر) بهترین شاهد اخلاص قلب و دعوی صدق ایمان است. (مزمل ٦)

اسرار پیری و قطعی بودن مرگ

خداوند در مقام بیان مراحل زندگی انسان بصورت ایجاز می‌فرماید: (ثُمَّ نُخرِجُکُم طِفلاً ثُمَّ لِتَبلُغُوا أشُدَّکُم وَمِنکُم مَنْ یُتَوَفّیٰ وَمِنکُم مَنْ یُرَدُّ إلیٰ أرْذَلِ العُمرِ لِکَیْلاَ یَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلمٍ شَیئاً)[۱]. پست‌ترین مرحله عمر یا پیری، آخرین مرحله از مراحل زندگی انسانی است. انسانی که مراحل قوت و شدت و پختگی را پشت سر گذاشته است. خداوند مرحله‌ای که انسان در آن به اوج قدرت و قوت و فعالیت خود می‌رسد را در سوره احقاف چنین ترسیم فرموده است: (حَتّیٰ إذا بَلَغَ أشُدَّهُ وبَلَغَ أربَعینَ سَنَةً قالَ رَبِّ أوزِعنِیَ أن أشکُرَ نِعمَتَکَ الَّتی أنعَمتَ عَلَیَّ وعلیٰ وَالِدَیَّ)[۲].

کسانی که سن پنجاه سالگی و یا بالاتر از آن را پشت سر گذاشته‌اند، احساس می‌کنند که همه چیز در وجود آنها در حال تغییر و افول است. برنامه فعالیتهای معمولی بدن دچار دگرگونی می‌شود. گوئی که گذشت سالها اثر انگشت خود را بر ظاهر و باطن آنها بر جای گذاشته است. پوست بدن که زمانی با طراوت و نرم بود، اکنون چروکیده شده و موهای سیاه و پر پُشت جای خود را به موهای سفید داده‌اند. رگهای پشت دستها ظاهر شده‌اند و قوت و قدرت بینائی و شنوائی نقصان یافته، و قوای عمومی بدن نیز تحلیل رفته است.

دانشمندان پی برده‌اند که میزان این دگرگونی در سال بین ۰/۵ الی ۱/۳ درصد می‌باشد. به عنوان مثال، قلب در هر دقیقه ۸۰-۷۰ بار منقبض و منبسط می‌شود، یعنی بیش از ۱۰۰,۰۰۰ بار در روز و بیش از ۳٦ میلیون بار در سال. اگر حجم

۱- سپس شما را بصورت طفل از رحم بیرون آریم تا زیست کرده به حد بلوغ و کمال برسید و برخی از شما (در این بین) بمیرد و برخی را به سن پیری و دوران ضعف و ناتوانی رسانیم تا آنجا که پس از دانش و هوش خرف شده و هیچ فهم نکند. (حج ۵)

۲- تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل وی کمال یافت) آنگاه شایسته است که عرض کند خدایا مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شکر بیاموز. (احقاف ۱۵)

کاری را که قلب در طول سالیان دراز بدون انقطاع انجام می‌دهد در نظر بگیریم، متوجه خواهیم شد که حتماً در نتیجه این فعالیت مستمر، از توان و قدرت آن کاسته خواهد شد که در نتیجه، تزریق خون به بافتهای مختلف بدن و از جمله کلیه ها کاهش خواهد یافت. کلیه ها برای افزایش فشار خون توسط قلب شروع به ترشح ماده‌ای بهنام رنین (**Renin**) می‌کند و بدین ترتیب انسان وارد مدار بسته‌ای می‌شود که در آن بالا رفتن سن منجر به بالا ترین فشار خون می‌گردد. پایین آمدن کارایی هر عضوی از بدن دلیلی جز پایین آمدن کارایی اجزای تشکیل دهنده آن را ندارد. و اجزای فعال در هر عضو سلولهای تشکیل دهنده آن عضو هستند. اکنون ببینیم دانشمندان که برای پی بردن به اسرار پیری مطالعاتی روی سلولها انجام داده‌اند به چه نتیجه‌ای رسیده‌اند؟

در واقع چکیده دستآورد آنها پی بردن به این مسئله بود که سلولها قادر به دفع تمام مواد زائدی که در نتیجه فعل و انفعالات شیمیایی در داخل آن صورت پذیرفته، نمی‌باشند و این مواد زائد به مرور زمان و طی گذشت سالها جمع شده و خود سلولهای زنده را از بین می‌برند؛ و بدین ترتیب بدن به مرور زمان وارد مرحله ضعف و پیری می‌شود، در حالیکه شبیه این مرحله را یکبار در زمان کودکی پشت سر گذاشت و وارد مرحله جوانی و قدرت شده بود. زاویه فک پایین نزد کودکان بصورت منفرجه است. این زاویه در جوانی بشکل قائمه و یا حاده درمی‌آید. و در پیری مجدداً درست مانند ایام کودکی بشکل منفرجه درمی‌آید (**اَللّٰهُ الَّذی خَلَقَکُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفاً وَ شَیْبَةً**)[۳].

مسئله دیگر اینکه سلولهای بدن همیشه در حال تجدید و نوسازی از طریق تخریب و ساخت است. در نیمه اول زندگی عملیات ساخت و ترمیم بر اعمال تخریب غلبه دارد ولی در نیمه دوم عمر، عملیات انهدام و تخریب(**Degeneration**) بر عمل بازسازی (**Regenenation**) غلبه دارد. این امر علت بهبودی سریع

۳- خدا آن کسی است که شما را در اول ضعیف بیافرید آنگاه پس از ضعف و ناتوانی (کودکی) توانا کرد (باز از توانایی) به ضعف و سستی پیری برگردانید. (روم ۵۴)

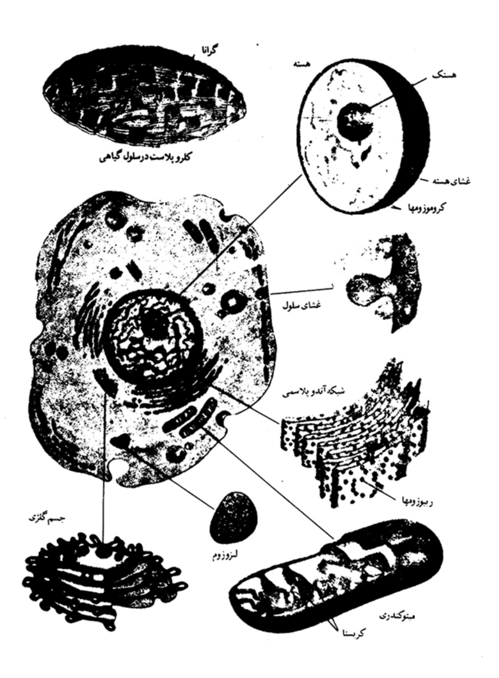
شکستگیهای استخوان و زخمها نزد کودکان و کندی آن در نزد افراد مسن را برای ما روشن می‌سازد. و بدین ترتیب زیبائی این آیه کوتاه بیش از پیش برای ما روشن می‌گردد که می‌فرماید: (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ)[۴]. این آیه شریفه یک حقیقت علمی و یک سنت لایتغیر زندگی را نیز که کلیه موجودات زنده بطور مطلق از آن پیروی می‌کنند، برای ما روشن می‌سازد. اما سلولهای عصبی و عضلانی در صورتیکه بهر علتی از بین بروند، بازسازی نخواهند شد و بافتهای پیوندی جای آنها را خواهند گرفت.

اگر بوسیله میکروسکوپ الکترونیکی درون یک سلول پیر را بکاویم، بر روی آن رسوباتی مشاهده خواهیم کرد که دانشمندان نام رسوبات پیری بر آن نهاده‌اند. این رسوب عبارت است از مواد شیمیایی غریبی که در سلولهای مغز و عضلات جمع شده و رنگ ویژه‌ای به آنها می‌بخشد. این مواد عبارتند از مواد پروتئینی و شبه پروتئینی و چربیهای اکسیده شده. این موادگاهی به مرور زمان بصورت شبکه‌های تار عنکبوتی درآمده و سلول را به سوی سرنوشتی سوق می‌دهند که راه فراری برایش نماند و آن چیزی جز مرگ نیست.

اما اگر از دنیای سلول به گستره زندگی برگردیم، پی خواهیم برد که مرگ موجودات زنده ضروتی است لازم برای توالی نسلها. وگرنه اگر زندگی و حیات همین نسل موجود دست نخورده باقی بماند، پس از مدت کوتاهی جمعیت کره زمین به حدی خواهد رسید که دیگر مجال ظهور و ادامه حیات برای نسلهای بعد وجود نخواهد داشت. و قرآن کریم نیز در موارد متعددی به ضرورت و حتمیت مرگ اشاره فرموده است، از جمله: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ)[۵] و نیز خطاب به پیامبر اکرم (ص): (وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِنْ مِتَّ فَهُمُ

۴- و ما هر کس را عمر دراز دادیم به پیری، درخلقتش بکاستیم. آیا (در این کار) تعقل نمی‌کنید. (یس ۶۸)

۵- هر نفسی شربت مرگ را خواهد چشید و محققاً همه شما روز قیامت به مزد اعمال خود خواهید رسید. (آل عمران ۱۸۵)



طرح فرضی یک سلول بر اساس اطلاعات حاصل از میکروسکوپ الکترونی

الخَالِدُونَ، كُلُّ نَفسٍ ذَائِقَةُ المَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالخَيرِ فِتْنَةً وَإلَينا تُرجَعُونَ)[۶].

خداوند در این راستا کسانی را که به دنبال گریز از مرگ و یافتن راه نجاتی از روز موعود هستند به باد طعنه می‌گیرد و می فرماید: (أَينَمَا تَكُونُوا يُدرِكُكُمُ المَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُشَيَّدَةٍ)[۷] و (الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِم وَقَعَدُوا لَو أطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ فَادْرَءُوا عَنْ أنْفُسِكُمُ المَوتَ إنْ كُنْتُم صادِقِينَ)[۸]

زمان و مکان از قبل تعیین شده برای مرگ هر کس از امور غیبی است و احدی از آن آگاه نمی‌باشد. و این خود یکی از نعمات بزرگ الهی است. موارد بسیاری وجود دارد که پزشکان زمان فرا رسیدن مرگ بیماری را تعیین کرده و در این راه دچار اشتباه شده‌اند. و چه بسیارند افرادی که مرگ آنها از نظر دیگران امری محقق پنداشته شده بوده ولی از مرگ نجات یافته‌اند. و صدق الله العظیم آنجا که در سوره آل عمران می فرماید: (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أنْ تَمُوتَ إلاَّ بِإذْنِ اللَّه كِتَاباً مُؤَجَّلاً)[۹] و نیز در سوره رحمان: (كُلُّ مَنْ عَلَيها فَانٍ، وَيَبْقَىٰ وَجهُ رَبِّكَ ذُو الجَلالِ وَالإكْرَامِ)[۱۰]

۶- و ما به هیچکس پیش از تو عمر ابد ندادیم (تا به تو دهیم) آیا با آنکه تو (که محبوب‌ترین و مقرب‌ترین بندگان مائی) خواهی مرد، دیگران به دنیا زنده مانند؟ هر نفسی در عالم رنج و سختی مرگ را می‌چشد و ما شما را به بد و نیک مبتلا کرده بیازماییم و (هنگام) مرگ بسوی ما بازگردید. (انبیاء ۳۵-۳۴)

۷- هر کجا باشید اگر چه در کاخهای بسیار محکم. مرگ شما را فرا رسد (و از مرگ به هیچ چاره‌ای رها نیابید). (نساء ۷۸)

۸- آن کسانی که در جنگ با سپاه اسلام همراهی نکرده گفتند اگر خویشان و برادران ما نیز سخن ما را شنیده و به جنگ احد نرفته بودند کشته نمی‌شدند. ای پیامبر به چنین مردم منافق بگو پس شما که برای حفظ حیات دیگران چاره توانید کرد مرگ را از جان خود دور کنید اگر راست می‌گوئید. (آل عمران ۱۶۸)

۹- هیچکس جز به فرمان خدا نخواهد مرد که اجل هر کس در لوح قضای خدا به وقت معین ثبت شده است. (آل عمران ۱۴۵)

۱۰- هر کس روی زمین است دستخوش مرگ و فناست و زندهٔ ابدی ذات خدای منعم و با جلال و عظمت است. (رحمان ۲۷)

باب چهارم
قرآن و طب وقائی

پیش گفتار:

بین اینکه صبر کنیم تا شخص بیمار شود و سپس او را درمان کنیم تا اینکه از بیمار شدن او پیشگیری بعمل آوریم، تفاوت بسیار است.

آری، درمان یک نفر مبتلا به سل بطور متوسط یک الی یک سال و نیم وقت می‌برد و صرف نظر از رنج و عذابی که بیمار متحمل می‌شود، میزان معتنابهی امکانات دولت را به خود اختصاص می‌دهد، در صورتیکه پیشگیری از این بیماری از طریق واکسیناسیون خرج زیادی دربر ندارد. اینکه ما فقط به وارد کردن دارو برای درمان بیماران بپردازیم و فقط مصرف کننده داروهای ساخت کارخانه‌های داروسازی غرب باشیم و از ابتلا به بیماری پیشگیری نکنیم، امری است خطرناک و نابخردانه.

حکمای پیشین اهمیت این موضوع را به خوبی درک کرده و گفته‌اند: «یک درهم برای پیشگیری بهتر از یک قنطار برای درمان است».[۱] جوامع پیشرفته امروز نیز به اهمیت مسئله پی برده و برای رعایت بهداشت فردی و اجتماعی و طب وقائی (واکسیناسیون) گامهای مؤثری برداشته‌اند. بطوریکه امروزه میزان پیشرفت و تمدن جوامع بشری را با درجه توفیق این جوامع در بکارگیری اصول بهداشتی و واکسیناسیون کاملاً مرتبط می‌دانند.[۲]

۱- قنطار پوست گاوی است که درون آن را پر از زر کرده باشند.

۲- جوامع غربی در کنترل بیماریها موفقیت چشم‌گیری داشته‌اند ولی با کمال تأسف گرفتار بیماریهای دیگری شده‌اند که می‌توان آنها را بیماریهای «تمدن برهنگی» نامید. بیماریهای زهری، بیماریهای خبیث، بیماریهای قلب و عروق، بیماریهای خطرناک روانی و اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی دست آورد تمدنی هستند که هدف متعالی ندارد و جوامع غربی را بسوی انحطاطی خطرناک سوق داده است.

خواننده آیات قرآنی از اینکه می‌بینند تا چه حد در این کتاب به مسئله پیشگیری توجه شده و در همان حال درمان را نیز فراموش نکرده است، شگفت‌زده می‌شود. ولی تعجب چندانی ندارد، زیرا این کتاب کلام الهی است که برای بشریت نازل شده تا آنها را به راه صحیح زندگی هدایت کند، راه سلامتی و قدرت و تعالی (إِنَّ هَذا القُرآنَ یهدی لِلَّتی هِیَ أَقْوَمُ)[۳].

قرآن کریم هنگامی که خطاب به بشریت فرمود: (لَا تُلْقُوا بِأَیدیکُمْ اِلَی التَّهلُکَه)[۴] راهی که آنها را بسوی هلاک سوق می‌دهد را نیز بیان فرموده و مردم را از افتادن در آن بشدت برحذر داشته است و کسانی که این راه را انتخاب کرده‌اند ـ از روی رحمت برای شخص و جامعه ـ سخت تهدید کرده است. همچنین راههایی که آنها را روحاً و جسماً بسوی سلامتی و صحت هدایت می‌کند نیز در یک چهارچوب عملی بی نظیر روشن فرموده است.

۳- همانا این قرآن خلق را به راست‌ترین و استوارترین راهها هدایت می‌کند. (اسراء ۹)
۴- با دست خود، خود را به مهلکه و خطر نیفکنید. (بقره ۱۹۵)

فصل اول

قرآن و بهداشت عمومی

قرآن سه اصل اساسی را که سلامتی فرد و جامعه بستگی به آن دارد را در مد نظر قرار داده است. این سه اصل عبارتند از نظافت یا پاکیزگی، ورزش و غذا.

۱- نظافت یا پاکیزگی:

شاید نظافت و پاکیزگی نزد برخی افراد مسئله‌ای ذوقی و شخصی و یا بستگی به وضع اقتصادی فرد یا دولت داشته باشد. اما در قرآن نظافت امری است تحت نظام و ضابطه؛ بطوریکه فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند بعنوان یک واجب شرعی آن را در هر حال و بطور مستمر رعایت کند. قرآن برای نظافت فردی و محیط زیست اهمیت بسیاری قائل شده است:

ـ **نظافت فردی:** دو مسئله از دیدگاه قرآن برای زندگی فردی هر انسان مهم تلقی شده است، یکی وضو و دیگری طهارت.

وضو: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلوٰةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ)**[1]

اگر علاوه بر نمازهای پنجگانه در هر شبانه روز، سایر نمازهای واجب و مستحب و شرط وضو برای طواف کعبه و مس قرآن **(لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ)**[2] را در نظر بگیریم، اهمیت وضو را از بُعد پیشگیری و و فواید بهداشتی که می‌توان آنها را بشرح زیر خلاصه کرد، درک خواهیم نمود.

ـ پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریهای گوارشی که به دلیل آلودگی

۱- ای اهل ایمان چون خواهید برای نماز برخیزید، صورت و دستها را تا مرفق (آرنج) بشوئید و پاها را تا برآمدگی پا مسح کنید. (مائده ٦)

۲- جز پاکیزگان کسی نباید قرآن را لمس کند. (واقعه ۷۹)

دستها عارض می‌شوند. مهمترین این بیماریها به بیماریهای عفونی معروفند.[۳]
ــ تاثیر مثبت بر فعالیت دستگاه گردش خون و نشاط یافتن شخص به دلیل تحریک اعصاب و ماساژ اعضای بدن.
ــ زدودن آلودگیهای بدن و فراهم شدن شرایط مساعد برای فعالیت پوست.

۲ـ طهارت: خداوند تبارک و تعالی با رقت بیان و روشی خاص علاقه و دوستی خود را نسبت به طهارت بدینگونه بیان فرموده است: **(فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)**[۴] و **(إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)**[۵].

طهارت را می‌توان به دو قسمت تقسیم کرد. طهارت جسم و طهارت پوشاک.

ــ **طهارت جسم:** که عبارت است از طهارت از جنابت برای مردان و زنان **(وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا)**[۶] و طهارت از حیض و نفاس برای زنان **(فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ)**[۷].

طهارت برای هر دو حالت فوق به معنای غسل کامل بدن با آب پاک می‌باشد **(وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ)**[۸] و **(وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُوراً)**[۹].

از معنای این دو آیه پاک بودن آبی که از آسمان نازل می‌شود نیز، روشن می‌گردد.

اما فواید بهداشتی طهارت بویژه بعد از مقاربت عبارتند از:

۳ـ بیماریهای عفونی عبارتند از وبا، تیفوئید، التهابات معوی و مسمومیتهای غذائی. این بیماریها عمده‌ترین مشکل جوامع بشری کشورهای در حال رشد هستند. بطوریکه بالا ترین رقم مرگ و میرها را به خود اختصاص می‌دهند. و مهمترین راه پیشگیری از آنها شستن دستها قبل از هر وعده غذا و بعد از قضای حاجت است.
۴ـ در آن (مسجد) مردان پاکی اقامه نماز می‌کنند و خداوند پاکیزگان را دوست دارد. (توبه ۱۰۸)
۵ـ همانا خدا آنان را که پیوسته به درگاهش توبه و انابه کنند و هم پاکیزگان را دوست میدارد. (بقره ۲۲۳)
۶ـ اگر جنب بودید خود را پاک کنید. (مائده ٦)
۷ـ چون پاک شدند، از آنجا که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. (بقره ۲۲۲)
۸ـ و از آسمان رحمت خود آبی فرستاد که شما را به آن آب پاک گرداند. (انفال ۱۱)
۹ـ و از آسمان آبی طاهر و مطهر برای شما نازل کردیم. (فرقان ٤٨)

۱- نشاط بخشیدن به بدن و ورزیده شدن آن از طریق تحریک پایانه های عصبی موجود در پوست.

۲- کاهش احتقان خون در پوست و دستگاه تناسلی و دفع خونهای جمع شده در این قسمتها به سایر قسمتهای بدن بویژه قلب و مغز.

۳- عمل غسل یک فعالیت عضلانی است که موجب نشاط قلب و حسن جریان خون در بدن و ورزش عضلات ارادی بدن است.

٤- غسل، سلامتی پوست را تأمین می‌کند تا بهتر به وظایف متعدد خود که از مهمترین آنها انتقال احساسات و تنظیم دمای بدن و حفظ سلامتی بدن است، عمل نماید.

٥- زدودن سلولهای مرده، مواد چربی زائد و گرد و غبار و سایر آلودگیها از پوست.

از دیگر موارد طهارت، غسل تمام و یا قسمتی از بدن بر اثر تماس با نجاسات که مهمترین آنها بول، غائط، گوشت خوک، مردار، چرک، استفراغ و مسکراتی که بصورت مایع هستند، می‌باشد.

اگر دست‌آوردهای علمی جدید را درباره بهداشت پوست مورد مطالعه قرار دهیم به عمق اهمیت تشریع وضو و طهارت در قرآن پی خواهیم برد. بهداشت پوست در درجه اول بر نظافت و شستشوی بدن بویژه قسمتهای باز آن متمرکز است، نظافت مستمر پوست برای بازماندن سوراخهای غدد عرقی و چربی امری حیاتی است، بطوریکه لازم می‌شود که هر فرد روزانه حداقل ۲ بار دست و صورت و گردن خود را بشوید و به نظافت زیربغل و دستگاه تناسلی توجه خاصی مبذول دارد. هفته‌ای یک بار استحمام در زمستان و ۲ بار در تابستان بسیار ضروری و لازم است.

ــ طهارت پوشاک: (وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ)[۱۰]

در اسلام طهارت لباس یکی از شرایط صحت عبادت است. همین امر انسان مسلمان را ملزم می‌کند تا برای طهارت پوشاک خود اهمیت خاصی قائل شده و از

۱۰- و لباس خود را از هر عیب و آلایش پاکیزه‌دار. (مدثر ٤)

آلوده شدن آن بوسیله نجاساتی که بیان گردید جلوگیری نماید. اهمیت این مسئله در حفظ انسان در برابر آلودگیها بر کسی پوشیده نیست.

ـ پاکی و طهارت محیط زیست:

(وَطَهِّرْ بَیْتِیَ لِلطَّائِفِینَ وَالعَاکِفِینَ وَالرُّکَّعِ السُّجُود)[۱۱]

این آیه بر لزوم پاکیزگی محیط زیست و بویژه مساجد اشاره و تاکید دارد. و همانطور که قبلاً نیز بیان گردید، یکی ازشروط صحت نماز، اقامه آن در محلی پاکیزه و دور از نجاسات است. و با توجه به نجس بودن بول و مدفوع و مردار و... لازم است دولت برای دفع این نجاسات به روشهای بهداشتی اقدام و از بکارگیری آنها در مزارع به عنوان کود انسانی بصورت مستقیم ممانعت بعمل آورد. عدم دفع فضولات به شیوه‌ای بهداشتی از مهمترین عوامل شیوع بیماریهای عفونی و وبا در کشورها می‌باشد.

ورزش:

مشیت پروردگار بر این قرار گرفته است که مؤمنین ملتزم به عبادات، ضمن انجام مراسم عبادی، از بهترین نوع ورزش نیز بهره‌مند شوند. همچنین قرآن به صراحت مسلمانان را به استفاده از ورزشهای تیراندازی و اسب سواری تشویق فرموده است:

۱ـ در حقیقت نماز هم عبادت است و هم ورزش بدنی و روحی. در همین زمینه خداوند می‌فرماید: (وَاَقِیمُوا الصَّلٰوة)[۱۲] و (حَافِظُوا علیٰ الصَّلواتِ وَ الصَّلٰواةِ الْوسطیٰ وَ قُومُوا لِلّهِ قَانِتینَ)[۱۳] و (یَا اَیُّها الّذینَ آمَنُوا ارْکَعُوا وَاسْجُدوا وَاعْبُدوا رَبَّکُمْ)[۱۴]

۱۱ـ و بدو وحی کردیم که خانهٔ مرا برای طواف حاجیان و نمازگزاران و رکوع و سجود کنندگان پاک و پاکیزه دار. (حج ۲۶)

۱۲ـ و نماز را به پا دارید. (مزمل ۲۰)

۱۳ـ باید در هر نماز توجه کامل داشته باشید بخصوص نماز عصر و به اطاعت خدا قیام کنید. (بقره ۲۳۸)

۱۴ـ ای اهل ایمان رکوع و سجود کنید و خداوند را پرستش نمائید. (حج ۷۷)

آنچه در این آیات بیشتر جلب توجه می‌کند و ملموس می‌باشد، روح تحرکی است که در خلال نماز تحقق می‌یابد و در رکوع و سجود و قیام متجلی می‌گردد. و می‌توان ادعا کرد که قرآن در تطبیق ورزشهای سبک که امروزه به ورزشهای سوئدی معروفند، پیشتاز بوده است.

آنچه ورزش نماز را از سایر ورزشها ممتاز می‌نماید، توزیع مناسب آن در طول شبانه‌روز است. (إِنَّ الصَّلٰوةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا)[۱۵]. دانشمندان نیز ثابت کرده‌اند که بهترین نوع ورزش، ورزشی است که تکرار شود و در طول اوقات روز توزیع گردد و خسته کننده نباشد و انجام آن برای هر کس امکان‌پذیر باشد، که تمام این ویژگیها در ورزش نماز فراهم است.

مسئله مهم دیگری که در نماز وجود دارد، تاثیر نیکوئی است که سجود بر شریانهای مغزی می‌گذارد. زیرا در حال سجود خون بیشتری وارد شریانهای مغزی شده و از این طریق اکسیژن و مواد غذائی بیشتری به مغز می‌رسد. و همین مسئله می‌تواند در تفکر و ابداع شخص مؤثر باشد.

پائین آمدن سر بهنگام سجود منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز می‌شود و هنگامی که سر بصورت ناگهانی به طرف بالا می‌رود، فشار داخل رگها کاهش می‌یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در خلال رکوع و سجود تکرار می‌شود یعنی ۱۰۲ بار در شبانه‌روز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را بجا آورد. ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب، نمازهای مستحب (نوافل) را نیز به جا آورد، این رقم به ۲۱٦ بار در شبانه‌روز و ٦٤٨٠ بار در ماه بالغ می‌شود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می‌شود.

البته نباید آرامش روحی و صفای ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت. تکرار این حالات چند بار در روز موجب می‌شود مغز بشکل مطلوب‌تر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و تفکر به نحو احسن صورت پذیرد.

۱۵- نماز برای اهل ایمان حکمی واجب و لازم است. (نساء ۱۰۳)

فواید ورزشی حاصله از نماز را می‌توان به‌شرح زیر خلاصه نمود:

ـ تحریک تمام عضلات بدن و تمام مفاصل، حتی مفاصل ستون فقرات در هر رکعت. با علم به اینکه نمازهای یومیه ۱۷ رکعت بوده و نوافل نیز به آن اضافه می‌گردد.

ـ نشاط بخشیدن به کار قلب و دستگاه گردش خون.

ـ بهبود فعالیتهای مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن.

ـ تقویت جداره شریانهای مغزی و حفظ حالت ارتجاعی آنها که درنتیجه‌آن، در مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد.

ـ آماده کردن بدن برای مقابله با پیشامد حالتهای ناگهانی که ممکن است بسیاری از مردم دچار آن شوند مثل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و بیهوشیهای زودگذر.

ـ آرامش روحی و اعتماد به نفس.

۲ـ حج، ورزشی توان فرسا:

(وَ أَذِّنْ فِی النَّاسِ بِالْحَجِّ یَأْتُوکَ رِجَالاً وَ عَلَىٰ کُلِّ ضَامِرٍ یَأْتِینَ مِنْ کُلِّ فَجٍّ عَمِیقٍ لِیَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ)[۱۶]

اگر ورزش نماز را ورزشی ساده بدانیم که هر کس قادر به انجام آن است، حج با توجه به مناسک و اعمال سختی که در خود دارد (از قبیل طواف، سعی بین صفا و مروه، وقوف در عرفه باضافه خستگی و مشکلات ناشی از سفر)، یک ورزش بدنی شاق و توانفرساست. علاوه بر این، حج خود سیاحتی است دلپذیر و پر سود که مسافر در طی آن به صبر و تلاش عادت می‌کند. و شاید بخشی از منظور باریتعالی از «**لِیَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ**»، همین باشد.

۳ـ تیراندازی و اسب سواری:

تمرینات تیراندازی و اسب سواری از مهمترین کارهائی هستند که برای تامین

۱۶ـ و مردم را به ادای مناسک حج اعلام کن تا مردم پیاده و سواره و از هر راه دور به سوی تو جمع آیند. تا در آنجا منافع دنیوی و اخروی بسیار برای خود فراهم بینند. (حج ۲۷)

و تحقق خواسته باریتعالی در آیه کریمه (وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ)[۱۷] لازم بوده که مسلمانان به آن عمل کنند امروزه نیز ورزشهای تیراندازی و اسب سواری از ورزشهای معتبری هستند که به انسان قدرت، ورزیدگی، اعتماد به نفس، مردانگی و تهور می‌بخشند. پیغمبر اکرم (ص) نیز بالا ترین قوت و قدرت را تیراندازی دانسته اند «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيَ». اسب سواری و تیراندازی در عین اینکه سرگرمی صحابه رسول اکرم بوده باعث می‌گردید آنان همیشه برای مقابله با دشمنان اسلام در آمادگی به سر برند.

۱۷- و شما (ای مؤمنان) در مقام مبارزه با آنها خود را مهیا کنید و تا آن حد که می‌توانید از آذوقه و آلات جنگی و اسبان سواری برای تهدید دشمنان خدا و دشمنان خود فراهم سازید. (انفال ۶۰)

قرآن و تغذیه

تغذیه مناسب و کافی بهترین پشتوانه سلامتی بدن می‌باشد. در قرآن کریم اشاراتی متعدد در رابطه با تغذیه وجود دارد که بر غم بلاغت و ایجاز، انسان را به سوی اصول اساسی لازم برای تغذیه صحیح و دست‌یابی به عناصر غذائی مورد نیاز، بدون امساک و اسراف هدایت می‌فرماید. دست‌آوردهای جدید علمی هر روز بعدی جدید و معجزه دیگری از اشارات قرآنی را برای ما روشن می‌سازد.

برای سهولت بحث موضوع تغذیه در قرآن، این بحث را بصورت زیر پی خواهیم گرفت:

۱- قاعدهٔ کلی کلوا و اشربوا و لا تسرفوا.

۲- تحریم خبائث

۳- طیبات

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا[۱]

این آیه یک قاعده و چهارچوب کلی و اساسی برای تغذیه می‌باشد که خداوند در سوره اعراف آن را بیان فرموده: ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[۲]. در اینجا به روشن کردن ابعاد این قاعده خواهیم پرداخت:

ـ غذا از دیدگاه قرآن: غذا از دیدگاه قرآن هدف نیست، بلکه وسیله ای است ضروری برای ادامه حیات موجودات زنده و بهمین دلیل انسانها را به استفاده از آن دعوت فرموده: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾[۳] و میل به غذا را به

۱- بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

۲- زینتهای خود را در مقام عبادت از خود برگیرید و بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد. (اعراف ۳۱)

۳- ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید. (بقره ۱۶۸)

عنوان یک غریزه در نهاد آنها قرار داده است، و حکمت خالق مقتضی دانست که این میل، همراه با لذت باشد تا هم انسان از غذا خوردن لذت ببرد و هم ترشحات دستگاه گوارش تحریک گردد.

لذتها هدف غائی اعمال غریزی نیستند و در صورتیکه انسان در این مرحله متوقف شود تا سطح حیوان تنزل می‌نماید و این ویژگی از صفات کافرین و تنگ نظران است که خداوند درباره آنها می‌فرماید: **(وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَ يَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ)**[4]

از بعد غریزی، هدف و غایت اصلی تغذیه حفظ ساختمان بدن و جبران ضایعات سلولی و رساندن انرژی کافی به بدن برای حفظ حرارت آن و کمک به دستگاههای مختلف برای انجاد وظایف خود می‌باشد.

رعایت اعتدال در تغذیه: اعتدال در هر امری مطلوب است و رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن هدفی است که آیه کریمه «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» به آن نظر دارد. در این آیه ابتدا انسان به خوردن و نوشیدن دعوت می‌شود ولی بلافاصله درباره زیانهای زیاده‌روی به وی هشدار داده می‌شود.

رعایت اعتدال در خورد و خوراک از طرف پیامبر اکرم و صحابه وی مسئله‌ای نبود که بر کسی پوشیده باشد، بلکه همه از آن آگاه بودند. همانطور که قرآن اسراف و افراط را در تغذیه منع کرده، کم خوری را نیز مجاز نداشته و مردم را از گرفتن روزه‌های پیوسته و متوالی منع فرموده است.

هر پیامبر، حکیم و یا مصلح بزرگی که در این جهان زیسته، همگی به اتفاق نظر مردم را دعوت به اعتدال در خورد و خوراک کرده‌اند. لقمان حکیم در مقام نصیحت فرزندش می‌گوید: «اگر در حال غذا خوردن بودی، مواظب معده خود باش» یعنی پرخوری مکن. عمر، خلیفه دوم مسلمین نیز در مقام تحذیر از شکم‌پرستی و پرخوری گفته است: «از پرخوری دوری کنید، زیرا پرخوری جسم را

۴- و آنان که به راه کفر شتافتند به تمتع و شهوت‌رانی و شکم‌پرستی مانند حیوانات پرداختند. عاقبت منزل آنها آتش دوزخ خواهد بود. (محمد ۱۲)

فاسد و بیماری به ارث می‌گذارد...». و رسول اکرم (ص) در حدیثی می‌فرماید:
«مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شراً مِنْ بَطْنِهِ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صُلْبَهُ، فَأَنْ كانَ لابُدَّ فاعِلاً، فثلثٌ لِطَعَامِهِ وثُلثٌ لِشَرَابِهِ وثُلْثٌ لِنَفْسِهِ»[۵]

اسراف:

پیش از اینکه از اسراف بحث کنیم، یادآور می‌شویم که نیازهای طبیعی بدن انسان به عناصر اصلی غذائی (مواد قندی، چربیها و پروتئینها) و ویتامینها و مواد معدنی با توجه به سن، جنس، نوع فعالیت و حالت غریزی برای افراد مختلف متفاوت است. برای مثال، یک مرد مسن به ۲۶-۲۰ گرم پروتئین، حداقل ۱۰۰ گرم مواد قندی، مقداری چربی که ۲۰٪ از انرژی مصرفی روزانه بدن او را تأمین کند، مقدار کمی ویتامین و مواد معدنی ـ که مجالی برای تفصیل آنها در این بحث نیست ـ، نیاز دارد. اسراف در خوراک ممکن است به دو صورت باشد، یکی خوردن بیش از حد نیاز بدن و دیگری فرو دادن سریع غذا بدون جویدن کامل که آن را شره (حرص و ولع) می‌نامند. شره غالباً ریشه روانی ناشی از محرومیت دارد. و ممکن است به دلیل افسردگی ـ همانطور که نزد برخی اطفال مشاهده می‌شود ـ و یا به علت لذت بردن از این کار و یا تقلید از دیگران باشد. گاهی ممکن است این عمل بصورت یک عمل غریزی مثل و یار در دوران بارداری باشد.

انواع دیگری ازاسراف نیز وجود دارد که می‌توان از جمله آنها اسراف در خوردن یک نوع خوراک، اسراف در برآورده ساختن تمام خواسته‌های نفس و همچنین تجاوز از خوراکهای حلال و روی آوردن به خوراکیها و نوشیدنیهای حرام را نام برد.

۵- آدمی هیچ ظرفی را که بدتر شکم خود باشد، پر نکرده است. برای انسان چند لقمه کافی است تا او را زنده و استوار نگهدارد. و اگر از خوردن بیش از حد نیاز گریزی نباشد، یک سوم معده را به غذا و یک سوم آن را به نوشیدنیها اختصاص دهید و یک سوه دیگر آن را برای (سلامتی) خودتان خالی نگهدارید.

اضرار شره:

الف ـ روی دستگاه هاضمه: سوء هاضمه و گشاد شدن معده که بزرگ شدن شکم را در پی خواهد داشت.

ب ـ فرو دادن مقدار زیادی غذا ممکن است به این موارد منجر شود:

۱- حمله خناق سینه یا سوزش قلب (**Angina pectoris**) بویژه اگر غذا چرب باشد. و آن حالتی از درد شدید و سوزناک در پشت جناق سینه است که به طرف کتف و بازوی چپ و فک پایین سرایت می‌کند و علت آن ایجاد اختلال در کار خون‌رسانی توسط قلب به این مناطق است. این حالت بیشتر نزد افرادی مشاهده می‌شود که به دلیل فعالیت بیش از حد و خستگی مفرط از بیماری شریانهای قلبی رنج می‌برند. زیرا غذای بیش از حد نیاز به مثابه بار سنگینی است که بر دوش قلب گذاشته می‌شود و کاملاً تأثیری همانند خستگی مفرط قلب بر اثر فعالیت زیادبدنی دارد.

۲- پرخوری باعث عبور برخی میکروبها و ویروسهای بیماری‌زا از معده و نفوذ به سایر اجزا و در نتیجه ابتلای شخص به بیماریهایی از قبیل وبا، تیفوئید و... می‌گردد. زیرا به علت کثرت غذا تمام آن در معرض ترکیب شدن با اسیدهای معده قرار نمی‌گیرد و درست هضم نمی‌گردد. چونکه معمولاً مسئولیت نابودی این میکروبها و ویروسها بعهده ترشحات اسیدی معده می‌باشد.

۳- بزرگ شدن بیش از حد معده که یک عارضه خطرناک بوده و اگر به موقع درمان نشود منجر به مرگ می‌گردد.

٤- پیچ خوردن معده: عارضه خطرناکی است که به ندرت اتفاق می افتد و دلیل آن واکنش معده در مقابل پرخوری بیش از حد است.

۵- معده‌ای که پر از غذا باشد، در صورتیکه در معرض ضربه و یا فشاری ناگهانی قرار گیرد، احتمال پاره شدنش بیش از معده خالی است. و اگر معده

کسی پر باشد و ضربه‌ای ناگهانی به قسمت فوقانی آن وارد شود، ممکن است درجا بمیرد.

ج ــ شره هم برای روح آزار دهنده است و هم فکر انسان را خراب می‌کند. زیرا پرخوری باعث ایجاد سستی اراده و کودنی و میل به خواب می‌شود. لقمان حکیم خطاب به فرزندش گفته است: «فرزندم، اگر معده پر گردیده تفکر به خواب می‌رود و حکمت لال می‌شود و اعضای بدن از عبادت بازمی‌مانند». و از طرفی پرخوری شهوت جنسی را افزایش و غالباً روحیه انسان را تغییر داده و به رغم میل خود او را به خوی حیوانی نزدیک می‌سازد.

زیانهای ناشی از اسراف در خوردن یک نوع غذا

۱- چاقی (Obisety): بیماری خطرناکی است که غالباً در میان افراد خانواده‌های مرفه و کارمندان که تحرک شیوع دارد و در نتیجه پرخوری بویژه مصرف بیش از حد چربی و شیرینی عارض می‌گردد. استعداد چاق شدن در برخی افراد ارثی می‌باشد.

چاقی در حقیقت بیماری کریه و زشتی است که فعالیت و تحرک شخص را بشکل چشمگیری کاهش می‌دهد و زمینه را برای ابتلا به بیماریهای خطرناک دیگری از قبیل افزایش بیش از حد لایه چربی اطراف قلب، خناق سینه یا سوزش قلب (**Anginapectoris**)، دیابت، بالا رفتن فشار خون (**Hypertension**) و تصلب شرایین آماده می‌سازد. تمام این بیماریها امروزه از بیماریهای شایع در جوامعی هستند که از رفاه نسبی برخوردارند.

۲- پوسیدگی دندان: پوسیدگی دندان نیز از بیماریهای شایعی است که علت اصلی آن افراط در خوردن مواد قندی مصنوعی و شیرینی است که بقایای آنها در لابلای دندانها مکان مناسبی برای رشد میکروبهای گوناگون بوجود می‌آورد.

۳- سنگ کلیه: افرادی که بیشتر غذای آنان را مواد گوشتی، شیر و پنیر تشکیل می‌دهد، بیش از دیگران در معرض ابتلا به سنگ کلیه می‌باشند.

۴- تصلب شرایین (Atherosclerosis): بیماری خطرناکی است که اغلب افرادی که بیش از حد مواد چربی مصرف می‌کنند بدان مبتلا می‌شوند. زیرا مصرف چربی فراوان باعث افزایش غلظت خون (Hyperlipideamia) می‌گردد.

نقرس (Gout): نقرس یک بیماری مفصلی و توأم با حملاتی دردناک در مفاصل و انگشتان پاها بوده و بیشتر افرادی بدان مبتلا می‌گردند که غذای اصلی نان رامواد گوشتی تشکیل می‌دهد.

فراموش نکنیم که بسیاری از جوامع امروزی بویژه کودکان این جوامع دچار گرسنگی بوده و از سوء تغذیه رنج می‌برند. آمارهای جهانی نشان می‌دهد که علت بیشتر مرگ و میرهای کودکان در این جوامع، سوء تغذیه می‌باشد.

در ادامه این بحث متوجه خواهیم شد هنگامی که قرآن طیبات را از خبائث جدا کرده و خبائث را تحریم فرموده، راه دستیابی انسان را به مواد غذائی مورد نیاز خود بدون هیچ کم و کاستی هموار نموده و از ابتلای او به بیماریهای خبیث که جوامع بشری معاصر به رغم برخورداری از پیشرفت در زمینه های علمی و تکنولوژی، بشدت از آن در عذابند، جلوگیری فرموده است.

تحریم خبائث

(وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ)[۱]

(حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ)[۲]

خمر نیز جزو خبائث و بلکه ام الخبائث است. و اینک به حکمت تحریم این خبائث از بُعد پزشکی، با توجه به دست آوردهای علمی بدست آمده در این زمینه می‌پردازیم.

خواننده گرامی پس از آگاهی از خبائثی که ذیلاً خواهد آمد، یقین خواهد کرد که هرچه را ذات باریتعالی تحریم فرموده، دلیلی جز پیشگیری از زیان مترتب بر آن برای انسان نداشته است، چه انسان از این مسئله آگاه باشد و چه آگاه نباشد. و نیز مطمئن خواهد شد که به رغم تمام پیشرفتهای علمی، باز انسان نیازمند هدایت از جانب کسی می‌باشد که مافوق تمام دست آوردهای بشری است و آن چیزی جز هدایت آسمانی نیست:

الف ــ مردار: در اصطلاح فقهی مردار بر جانوری اطلاق می‌شود که از طریق ذبح شرعی جان از تنش جدا نشده باشد.

اما حکمت ذبح شرعی:

خون، پس از مرگ جانور و با توجه به ترکیبات آن به رغم اینکه قبل از مرگ

۱ـ و بر آنان هر طعام پاکیزه را حلال و هر پلید و منفور را حرام می‌گرداند. (اعراف ۱۵۷)

۲ـ برای شما مؤمنان گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آن ذبیحه‌ای که به نام غیر خدا کشته شده همه حرامند و نیز حرام است هر حیوانی که به خفه کردن و از بلندی افکندن و یا شاخ زدن بهم می‌میرند و نیز نیم خورده درندگان جز آنکه قبلاً تزکیه (ذبح) کرده باشید، حرام است. و نیز آنرا که برای بتها می‌کشید. (مائده)

بهترین وسیله دفاع از بدن بود، به محل مناسبی برای رشد میکروبها تبدیل خواهد شد. ذبح شرعی با بریده شدن وریدها و شریانهای بزرگ گردن باعث خروج تمام خون بدن حیوان خواهد شد و دست و پا زدن حیوان ذبح شده نیز به این امر کمک خواهد کرد. در صفحه ۶۳ کتاب (والز) درباره معاینه گوشتهاآمده است: «گوشتهایی که کاملاً از خون تصفیه نشده باشند قابل مصرف نیستند، هر چند مقدار زیادی از خون آنها رفته باشد. و علت این امر وجود مایع زلالی در رگهاست که امکان انتشار سریع میکروبها را در داخل گوشت فرهم می‌نماید».

فساد گوشت مردار:

بدن مردار بسرعت دچار تغییرات متعددی می‌گردد. پس از گذشت یکساعت از مرگ، مطابق قانون ثقل، خون در سرازیریهای بدن جمع شده و رسوب می‌نماید. و پس از گذشت ٤-٣ ساعت عضلات بدن دچار انقباض شده و به دلیل وجود اسیدهایی از قبیل اسید فسفریک، اسید فورمیک واسیدلاکتیک، خشک می‌گردد. سپس حالت قلیائی به بدن بازگشته و خشک شدن جسد برطرف می‌شود و جسم به تصرف میکروبها درمی‌آید. ابتدا میکروبهای موجود در هوا و سپس میکروبهای موجود در خون بدن شروع به تکثیر نموده و در نتیجه بدن متعفن و متلاشی می‌شود، و بهمین دلیل از جسد رایحه‌ای کریه و بویی مسموم کننده پراکنده می‌شود. همچنین این میکروبها گازهایی تولید می‌کنند که باعث می‌شود جسد پس از چند ساعت باد کند. محبوس بودن خون نیز تعفن را تسریع و به تولید مثل میکروبها کمک می‌نماید.

علاوه بر وجود مواد سمی در جسد، گوشت آن نیز بیش از حد نرم بوده و از آن بوی کریهی پرانده می‌شود که ایجاد تنفر می‌نماید و کمتر ذوق سلیمی است که به خوردن این گوشت رضایت دهد مگر در مواقع ضرورت.

حیوان مرده از بیماری: ممکن است حیوان بر اثر ابتلا به بیماری عفونی مرده باشد، در این صورت خوردن گوشت آن بسیار خطرناک خواهد بود. بیماریهای

عفونی که حیوانات بدان مبتلا می‌شوند بسیارند و ما فقط به چند مورد از آنها اشاره خواهیم کرد:

۱- بیماری سل (Tuderculosis): گاوها بیش از سایر حیوانات به این بیماری مبتلا می‌شوند. پزشکان معتقدند که جسد حیوان مبتلا به سل باید معدوم گردد. این دستور در مورد حیوانات ذبح شده می‌باشد، چه رسد به حیوانی که بیماریش حدی رسیده که حیوان را از پا درآورده باشد.

۲- سیاه زخم (Anthrax): حیوانی را که با این بیماری مرده باشد نباید لمس کرد، بلکه لازم است آن را دفن کرده و بسوزانند تا میکروبهای آن از طریق هوا و یا مصرف گوشت آن، انسان را مبتلا به بیماریهای خطرناک نسازد.

۳- میکروبهای سالمونلا (Salmonella): خوردن گوشت حیوان آلوده به میکروب سالمونلا موجب مسمومیت فرد می‌گردد هر چند کاملاً پخته باشد.

٤- خوردن گوشت حیواناتی که بوسیله میکروبهای خوشه‌ای و زنجیره‌ای مسموم شده باشند نیز زیان‌آور است.

مرگ بر اثر پیری: حیوانی که بر اثر پیری مرده باشد، علاوه بر مضر بودن گوشت آن به دلیل تجزیه جسد و محبوس بودن خون، دارای گوشتی سفت و دیرهضم می‌باشد، هر چند بطور دقیق نمی‌توان تشخیص داد که علت مرگ واقعاً کهولت سن و یا بیماری بوده مگر اینکه این تشخیص از طرف دامپزشک صورت گرفته باشد.

مرگ بر اثر خفگی: خوردن گوشت حیواناتی که بوسیله خفه شدن، غرق شدن، زیر آوار ماندن و یا استنشاق گازهای سمی مردار شده‌اند نیز حرام می‌باشد. زیرا خون آنها از طریق ذبح شرعی جاری نشده است.

ــ حیوانات مشرف به مرگ (بر اثر مجروح شدن با شاخ حیوانی دیگر و یا شکار توسط حیوانات درنده):

کوفتگی بدن بر اثر ضربه‌ها موجب لخته شدن خون در زیر پوست و احتمال نفوذ میکروبها به این مناطق و انتشار آنها می‌گردد. اگر محبوس شدن خون در بدن حیوان مرده را نیز به این مسئله اضافه کنیم، میزان خطر ناشی از مصرف گوشت آن

روشن‌تر می‌شود ولی اگر امکان وصول به این حیوانات قبل از مرگ و ذبح آنها دست دهد، گوشت آنها حلال و مصرف آن مجاز خواهد شد. و منظور قول باریتعالی از «إلاّ ما ذَكَّيتُم» نیز همین است.

خون (Blood): خداوند درباره تحریم خوردن خون می‌فرماید:

(قُل لاٰأجِدُ فی ما اوحِیَ إلیَّ مُحرَّماً علیٰ طاعِمٍ یَطعَمُهُ إلاّ أنْ یَکُونَ مَیِّتَةً او دَماً مَسفُوحاً)[۳]

حکمت تحریم خون:

۱- یکی از وظایف خون حمل سموم و مواد زائد بدن و تمهید مقدمات دفع آنها از بدن از طریق کلیه‌ها و یا تعرق است. و مهمترین این مواد زائد عبارتند از اوره (Urea)، اسید اوریک (uric acid)، کریاتینین و گاز دی‌اکسید کربن (Co_2) که از طریق ریه‌ها دفع می‌شود. همچنین برخی از سموم امعاء از طریق خون به کبد می‌رود تا تعدیلاتی روی آن انجام پذیرد. بالاتر و خطرناکتر از همهٔ اینها، خوردن مقداری خون از طریق دهان است که در نتیجه آن میزان اوره خون به دلیل شکستن پروتئینها بشدت بالا رفته و منجر به کُما (coma) می‌شود.

۲- خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروبها می‌باشد و در آزمایشگاههای طبی (Bacteriolоogy) از خون برای کشت انواع باکتریها به منظور مطالعه آنها استفاده می‌نمایند. اما منابع آلودگی خون ریخته شده عبارتند از ابزار ذبح، دستها، ظرفی که خون در آن ریخته می‌شود، هوا و مگسها. زیان خون زمانی بیش از پیش می‌گردد که حیوان بیمار بوده باشد. بویژه بیماری عفونی.

۳- خون، غذای انسان نیست، زیرا اگر ترکیبات تشکیل دهنده خون را بررسی کنیم مشاهده خواهیم کرد که نسبت پروتئینهای پلاسما (آلبومین، گلوبولین و فیبرینوژن) نسبت بسیار اندکی است یعنی ۸-۶ میلی گرم در هر ۱۰۰ میلی گرم.

۳- بگو ای پیامبر در احکامی که به من وحی شده چیزی که برای خورندگان طعام، حرام باشد نمی‌یابم جز انکه میته باشد یا خون ریخته. (انعام ۱۴۵)

اما هموگلوبین که به نسبت زیادی در گلبولهای قرمز وجود دارد، خیلی سخت هضم می‌گردد و معده تحمل آن را ندارد. از طرفی اگر خون لخته شده باشد، به دلیل دربر داشتن فیبرین (Fibrin)[۴] هضم آن به مراتب سخت‌تر خواهد بود. برخی ادعا دارند که خوردن خون برای استفاده از ترکیبات آهن موجود در آن مفید می‌باشد. این سخن کاملاً مردود است. زیرا آهن موجود در خون آهن آلی است که نسبت به ترکیبات آهن غیر آلی بسیار کندتر و سخت‌تر جذب روده‌ها می‌شود. همچنین با در دسترس بودن ترکیبات داروئی آهن در داروخانه‌ها که بسیار مناسب‌تر از خون هستند، ضرورتی برای خوردن خون وجود نخواهد داشت. خوردن کبد (جگر سیاه) و طحال حیوانات حلال گوشت که از نظر شرعی نیز بلااشکال است، می‌تواند مقدار قابل توجهی آهن به بدن برساند.

ـ خون کبد و طحال:

شاید در زبان شرع از کبد و طحال با نام خون یاد شود. این نامگذاری به دلیل وجود مقدار زیادی خون در این دو عضو بیشتر از قبیل تشبیه است تا حقیقت. و واقع امر این است که این دو، دارای بافتهای ویژه خود بوده و وظایف خاص خود را دارند. حدیثی از رسول اکرم (ص) نقل گردیده که: «**أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ اَلسَّمَكُ وَ الجَرادِ و دمان ألكَبِدِ و الطحال**»[۵]. شاید منظور پیامبر اکرم از این حدیث رفع شبهه تحریم این دو عضو (کبد و طحال) بوده باشد که شباهت زیادی به خون دارند تا به گوشت. بهر حال، دانش پزشکی هیچگونه زیانی را برای مصرف این دو قائل نیست بلکه برعکس، ثابت شده که این دو عضو از نظر دربرداشتن بسیاری از مواد غذائی، مفید می‌باشند. و از جمله این مواد، ماده قندزای گلوکوژن (glocogen)، آهن، پروتئین و انواع ویتامینها. و بدین ترتیب می‌بینیم که تا چه حد دانش پزشکی مهر تائید بر نظریات شرعی می‌زند.

۴ـ Fibrin ماده‌ای لیفی در خون که هنگام خونریزی باعث انعقاد آن می‌گردد.

۵ـ دو مردار و دو خون بر شما حلال گردیده است، ماهی و ملخ، کبد و طحال.

گوشت خوک: خوک حیوانی است پلید، شهوتران، حریص و پرخور، که.از نجاست و حتی فضولات خود و سایر خوکها تغذیه می‌کند. قرآن گوشت این حیوان را تحریم و آن را نجس دانسته است. چه حکمتی می‌تواند در این حکم باشد؟

حکمت تحریم گوشت خوک و لمس آن: زیانهای ناشی از مصرف گوشت خوک که تاکنون کشف شده، بسیارند. و کسی خبر ندارد که در آینده چه زیانهای دیگری نیز کشف خواهد شد. نباید فراموش کنیم که آنچه درباره زیانهای بهداشتی مصرف گوشت خوک گفته خواهد شد، برای مردم دنیا و مسلمانان که از لمس و خوردن گوشت آن خودداری می‌کردند، ناشناخته بود. بیماریهایی که توسط خوک به انسان منتقل می‌شود را می‌توان بشرح زیر دسته‌بندی کرد:

۱- اسهال خونی: در امعای خوک انگلهایی به نام بالانتی دیوم (Balantidium coli) زندگی می‌کنند که از اهم منابع انتشار این بیماری در سرتاسر جهان است. این انگلها در مناطقی که خوک پرورش داده می‌شود، بصورت گسترده وجود دارد.

بیماری یرقان عفونی (بیماری وایل): این بیماری از طریق آبهای آلوده به ادرار خوک، سگ یا موش به انسان منتقل می‌شود. اما منبع ابتلا به یرقان عفونی از نوع Romona فقط خوک است.

۳- انتامیب هیستولیتیک (Entameba Hiszolytica) که انسان را به اسهال آمیبی مبتلا می‌نماید و خوک نقش ناقل این میکروب به انسان را ایفا می‌کند.

٤- بیماری شبه باد سرخ (Erypeloid): نوعی بیماری است که حیوانات زیادی و از جمله خوک به آن مبتلا می‌گردند. و از طریق این حیوانات به گروه خاصی از انسانها از قبیل قصابها، دباغها و ماهی فروشان منتقل می‌گردد. این بیماری در انسان بشکل لکه‌های سرخ و دردناک توأم با سوزش شدید روی دستها ظاهر می‌شود و همراه با تب و لرز و التهاب غدد بلغمی است.

ب- بیماریهایی که تنها علت آنها خوردن گوشت خوک است:

۱- کرم کدوی خوک (Taena solium): طول این کرم ۳-۲ سانتی متر بوده و

دارای آلت مکیدن و قلاب است. لارو این کرم سیستی سرک (systicercus. cellulosac)نام دارد و در عضلات و مغز خوک یافت می‌شود. انسان با خوردن گوشت و یا مغز خام خوک بدان مبتلا گشته دچار نارسائیهایی در دستگاه گوارش می‌گردد. این نارسائیها بصورت کم اشتهایی، احساس درد ناشی از گرسنگی، اسهال و یا یبوست تجلّی می‌نماید. این بیماری بصورت گسترده‌ای در جهان منتشر شده ولی در کشورهای اسلامی که گوشت خوک مصرف نمی‌کنند، به ندرت دیده می‌شود.

۲ ـ تری شینوز (Trichinella spiralis): که عبارت است از یک کرم ریز به طول ۵-۳ میلی متر و از طریق خوردن گوشت خوک خام یا نیم‌پز وارد بدن انسان می‌شود و زیانهایی بشرح زیر ببار می‌آورد:

ــ خراشیدن و التهاب جداره امعاء به دلیل حمله کرم ماده به آن که در نتیجه حالتی شبیه به مسمومیت ایجاد می‌نماید.

ــ پیدا شدن جوشها و دملهای پراکنده در تمام بدن.

ــ مهمترین زیان این کرم تخم گذاری در عضلات انسان است که توأم با درد شدید عضلات و سختی تنفس و ناتوانی در جویدن غذا و سخن گفتن است. و ممکن است به دلیل فلج شدن عضلات تنفسی و یا قلب منجر به مرگ شود، که تاکنون درمانی برای این حالت بدست نیامده است.

این بیماری در تمام دنیا، بویژه در امریکا و کانادا و اروپا شیوع دارد ولی در کشورهای مسلمان به دلیل حرام بودن مصرف گوشت خوک، بسیار نادر است **(ذٰلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ)**[۶]

ج ـ بیماریهائی که از جمله عوامل ابتلائی به آنها گوشت خوک است:

میزان چربی و اسید اوریک موجود در گوشت خوک خیلی زیاد است و بهمین دلیل در ابتلا به بیماریهای بسیاری نقش دارد که از جمله آنها می‌توان بیماریهای زیر را نام برد:

۱ـ تصلب شرایین ۲ـ دردهای مفصلی ۳ـ مسمومیت غذائی (Botulism)

۶ـ این فضل خدا بر ما و بر همهٔ مردم است. (یوسف ۳۸)

خمر یا ام الخبائث

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ، إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾[۱]

هدف این بحث بیان ترکیب و روشهای تهیه خمر و انواع آن نیست، بلکه هدف یادآوری زیانهایی است که در جسم و روح انسان به جا می‌گذارد و بهمین دلیل نجس و حرام گردیده، همچنین چگونگی برخورد قرآن با مشکل درمان معتادان به خمر در صدر اسلام.

تعریف خمر: خمر واژه‌ای است عربی و بر هر چیزی که مسکر بوده و موجب زوال عقل گردد اطلاق می‌شود. خَمَرَ الشَّيء در زبان عربی به معنای پوشش و مستوری چیزی است. نوشیدن خمر نیز باعث مستوری و پنهان شدن عقل می‌گردد.

در فقه، هر مسکری را خمر می‌نامند چه از میوه گرفته شده باشد (مثل انگور، خرما، کشمش و...) و چه از حبوبات (مثل گندم، جو، ذرت، برنج) و چه از شیرینیهایی از قبیل عسل.

خمر محتوی مواد شیمیائی بسیاری است، ولی آنچه بیشتر مورد نظر ماست الکل اتیلیک (Athyl Alcohol) با فرمول (CH_3-CH_2-OH) است که در حقیقت ماده اصلی خمر بوده و سبب تمام زیانهای ناشی از مصرف انواع آن است. این ماده از تخمیر قند انگور بوجود می‌آید.

۱- ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی و تیرهای گروبندی (یکی از رسوم جاهلیت) همه اینها پلید وازعمل شیطان است. البته از آن دوری کنید تا رستگار شوید. همانا شیطان قصد دارد که بوسیله شراب و قمار میان شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز باز دارد. پس آیا شما از آن دست برمی‌دارید؟ (تا به فتنهٔ شیطان مبتلا نشوید). (مائده ۹۱-۹۰)

جذب الکل: تمام مشروبات سکرآور از قبیل عرق، شامپاین، ویسکی، براندی، کنیاک، ودکا و آب‌جو، دارای الکل هستند. ولی با نسبتهای متفاوت. لذا بحث خود را بیشتر روی الکل که علت اصلی ضمور یا مستی است، متمرکز می‌نماییم:

الکل با سرعت شگفت‌انگیزی از طریق بافتهای مخاطی دهان و معده و ریه جذب شده، وارد خون می‌شود. یعنی به محض رسیدن جام محتوی مشروب به دهان. الکل جذب و سریعاً وارد جریان خون می‌شود. پس از ورود الکل به معده با توجه به نسبت آب موجود در آن به تمام بافتهای بدن توزیع می‌گردد. اگر زن باردار مشروب الکلی مصرف کند، مقداری از الکل مصرف شده، به بدن جنینی که در شکم دارد می‌رسد. و مستقیماً روی مغز وی اثر می‌گذارد، زیرا تاثیر مستقیم الکل روی مغز است.

دفع الکل: ۱۰-۵ درصد الکل مصرف شده، بدون هیچگونه تبدیلی بوسیله کلیه‌ها و ریه‌ها دفع می‌شود. اما بقیه در معرض اکسیده شدن در کبد قرار گرفته و تبدیل به گاز دی‌اکسید کربن (Co_2) و آب و انرژی می‌شود. میزان واحد کالوری بدست آمده از یک گرم الکل در این عمل به ۷ کالوری می‌رسد و همین مسئله موجب بروز بی‌میلی شدید به غذا در انسان می‌گردد، که نتیجه آن دچار شدن شخص به کمبود مواد غذائی در بدن است.

مضار و مفاسد طبی الکل: مفاسد الکل را می‌توان به دو قسمت اصلی تقسیم کرد. مسمومیت الکلی حاد (مستی) و مسمومیت الکلی مزمن (اعتیاد) یا الکلیسم.

۱- مسمومیت الکلی حاد: مصرف مقدار زیادی الکل انسان را دچار گیجی و مستی می‌کند. چه شخص معتاد به الکل باشد و چه نباشد. عضوی که بیش از سایر اعضای بدن از الکل متأثر می‌گردد، مغز است. تاثیر الکل بر مغز همانند سایر مواد مخدر تاثیری است تخدیری (depressent). حالت مستی موقعی بروز می‌کند که میزان الکل موجود در خون به ۰/۵٪ برسد. با افزایش میزان الکل موجود در خون شدت مستی نیز افزایش می‌یابد تا اینکه به بیهوشی و سپس مرگ منتهی گردد.

این عوارض دماغی، شخص مست را در معرض این اخطار قرار می‌دهد:

۱- تصادف با اتومبیل و یا سقوط در رودخانه و یا گودال به دلیل عدم توانایی در حفظ تعادل بهنگام راه رفتن.

۲- تجاوز به حقوق دیگران و به راه انداختن مشاجرات بی دلیل به جهت فقدان تعقل و تفکر منطقی.

۳- اقدام به تجاوزات جنسی به دلیل ایجاد میل شدید به مقاربت جنسی در شخص.

٤- التهاب لوزالمعده حاد، که بیماری بسیار خطرناکی بوده و ممکن است منجر به مرگ شود.

۵- زخم معده حاد که ممکن است منجر به مرگ شود.

٦- اغما (Coma)، که ممکن است با کمبود قند خون نیز همراه شود. اگر شخص مست بهنگام اغما در معرض سرما نیز قرار گیرد ممکن است بمیرد. و حتی برخی افراد مست با استنشاق بوی استفراغ خود نیز می‌میرند.

۷- مرگ بر اثر تنگی نفس و متوقف شدن قلب از فعالیت.

شاید برخی در مقام اعتراض بگویند که مقدار کمی الکل موجب سُکر نمی‌شود. در پاسخ می‌گوئیم: خیر، حالتی وجود دارد که به نام سُکر مرضی معروف است و در نتیجه نوشیدن مشروبات الکلی (چه کم و چه زیاد) برای افرادی که دارای شخصیتی متزلزل هستند حاصل می‌شود و بصورت جنون عقلی حاد ظاهر می‌شود. این حالت از چند ساعت تا ٢٤ ساعت بطول می انجامد و بعضی مواقع بیشتر از این مدت هم طول می‌کشد. این جنون به اشکال گوناگون نمود پیدا می‌کند که آن را به سه قسمت تقسیم کرده‌اند:

۱- **سُکر مرضی توأم با هیجانات حرکتی:** و آن حالتی از عصبانیت و هیجان شدید است که در آن فرد مست شروع به خرابکاری در اطراف خود می‌کند و ناخودآگاه داد و فریاد راه می‌اندازد و سپس بیهوش می‌گردد.

۲- **سُکر مرضی توأم با جنون و بدبینی:** این حالت گاهی انسان را به خیانت و جنایت و خودکشی سوق می‌دهد. نمونه اینگونه افراد در جوامع امروزی بسیارند.

بعنوان مثال موردی را نقل می‌کنیم که در زمستان سال ۱۹۷۶ در یکی از روستاهای حومه شهر حلب اتفاق افتاد. در این حادثه، مردی نیمه شب در حال مستی وارد منزل خود می‌شود و ناگهان به ذهنش خطور می‌کند که زنش به وی خیانت کرده است. این فکر تا بدانجا در او تقویت می‌شود که زن و چهار فرزند بیگناه خود را در خواب سر می‌برد.

۳- سُکر مرضی توأم با خلسه: در این حالت فرد مست در عالمی رؤیایی زندگی می‌کند که در حالت عادی آرزوی آن را داشته و خواب آن را می‌دیده است. این حالت نیز با بیهوش شدن فرد خاتمه می‌یابد.

۲- مسمومیت الکلی مزمن (Alcholism):

مصرف کنندگان مشروبات الکلی را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد:

۱- گروهی که در هر بار مقدار زیادی نوشابه‌های الکلی می‌نوشند. این گروه ممکن است در یکسال تا چهار بار دچار مسمومیت شوند.

۲- گروهی که به مصرف زیاد نوشابه‌های الکلی عادت کرده‌اند. این گروه بیش از ۱۲ بار در سال دچار مسمومیت می‌شوند، و حتی گاهی فقط با یک بار مصرف به مدت یک هفته تحت تاثیر عوارض آن خواهند بود.

۳- گروهی که کاملاً الکلی شده و سرنوشت خود را به الکل سپرده‌اند. این گروه حتی قادر نیستند یک روز را بدون نوشیدن مشروبات الکلی سر کنند.

اعتیاد مزمن به الکل سبب وارد آمدن زیانهای بسیاری به تمام دستگاههای بدن می‌گردد، که می‌توان این زیانها را با توجه به دستگاههای متضرر بشرح زیر تقسیم کرد:

الف- الکلیسم وبیماریهای عصبی: اعتیاد به الکل موجب ابتلا به بیماریهای عصبی زیر می‌گردد:

۱- بیماری و ایجاد اختلال در کارتعدادی از اعصاب: در این حالت فرد الکلی دچار ضعف عضلات و لرزش اندامها و درد در ناحیه دستهاو پاها می‌گردد.

۲- بیماری و ایجاد اختلال در کاریک عصب: در این حالت اختلالاتی در مسیر

فعالیت آن عصب توام با فلج موقت حاصل می‌شود. و با توجه به نوع عصب، این اختلال ممکن است بصورت فلج عصب صورت و یا عصب چشم و یا فلج ناشی از نحوه خوابیدن گردد، که حالت اخیر بیشتر در کشورهای باصطلاح پیشرفته به چشم می‌خورد که در آن شخص در حال مستی (معمولاً شنبه شب ها که فردایش تعطیل است) بصورتی می‌خوابد که اعصاب آرنج و سر استخوانهای مچ دست و انگشتانش تحت فشار قرار می‌گیرند و بدین ترتیب عضلات محرک دست فلج می‌گردد.

۳- **التهاب عصب بینائی:** اکثر کسانی که به مشروبات الکلی اعتیاد دارند، ازاین بیماری که توأم با کاهش قدرت دید است، رنج می‌برند. این حالت در برخی موارد نادر نیز منجر به کوری می‌شود.

٤- **داء الحصاف الکلی:** یا گری خشک الکلی (جرب). این بیماری به فراوانی نزد الکلیستها مشاهده می‌شود.

۵- مجموعه بیماریهای دیگری نیز وجود دارند که بیشتر در میان افراد الکلی یافت می‌شوند و از جمله این بیماریها می‌توان ورم غشای خارجی مغز، سیفلیس نخاعی، ازبین رفتن سلولهای مغزی و معلولیتهای عضلانی را نام برد.

ب- الکل وبیماریهای گوارشی: از همان ابتدای ورود الکل به دستگاه گوارش، تخریب و فساد با خود به ارمغان می‌آورد، از جمله:

۱- خراش غشاهای مخاطی دهان و حلق و آسیب رسیدن به پرزهای چشایی و ترک زبان.

۲- ظاهر شدن پلاکهای سفید رنگ بر روی زبان (**Leukoplakia**) که غالباً به سرطان زبان مبدل می‌گردد.

۳- التهاب مری.

٤- استفراغهای شدید خونی به دلیل پاره شدن برخی از رگها در ناحیه اتصال مری به معده.

۵- **سرطان مری:** آمار نشان می‌دهد که ۹۰٪ بیماران مبتلا به سرطان مری را معتادان به الکل تشکیل می‌دهند.

۶- التهاب حاد معده: همهٔ معتادان به الکل بلااستثنا به التهاب حاد معده مبتلا هستند.

۷- التهاب مزمن وپنهان معده: اکثر الکلیستها گرفتار این بیماری می‌شوند. در پیدایش این بیماری، نقص پروتئین بدن نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. در نتیجه این بیماری شخص به کم‌خونی ناشی از عدم جذب ویتامین B_{12} توسط بدن مبتلا می‌گردد که این حالت خود، بیمار را برای ابتلا به سرطان معده آماده می‌سازد.

۸- سرطان معده: ۹۰٪ مبتلایان به سرطان معده از معتادان به مشروبات الکلی هستند که مصرف دخانیات نیز به این امر کمک می‌کند.

۹- زخم معده: یکی از پزشکان به نام دکتر گوردن می‌گوید: «۱۵-۱۰ درصد از علل ابتلا به زخم معده، نوشیدن مشروبات الکلی است و از طرفی الکل مانع از ظاهر شدن علائم ابتلا به این بیماری است، بهمین دلیل خود بیمار ممکن است بدون متوجه شدن، مدتها دچار خونریزی معده شود.»

۱۰- ایجاد اختلال در جذب مواد غذائی در روده‌ها به دلیل بیمار بودن کبد، معده، امعاء و لوزالمعده.

۱۱- الکل و لوزالمعده: زیانهایی که الکل به لوزالمعده می‌رساند عبارتند از:

الف- التهاب حاد غده لوزالمعده، که در آن غده دچار هضم ذاتی (خودخوری) شده و سپس پاره می‌شود. بطوریکه گفته شد، این بیماری خطرناکی است که بیشتر حالات دل دردها را نزد الکلیستها تشکیل می‌دهد و علت ۷۰٪ این حالات، الکل است.

ب- التهاب مزمن الوزالمعده، که نقش بسزایی در سوء تغذیه، گوارش و جذب مواد غذائی دارد.

۱۲- الکل و کبد: امروزه بیماریهای کبدی ناشی از مصرف مشروبات الکلی یکی از مشکلات خطرناک بهداشتی جهان بشمار می‌رود. کافی است بدانیم که نوشیدن خمر مهمترین عامل پیدایش حالات تشمع کبد (سیروز) در کشورهای غربی است. رابطه مصرف مشروبات الکلی با بیماری‌زایی، بحثی است گسترده و

مفصل نه در حد این رساله. لذا فقط به بیان مختصر سه رابطه بسنده می‌کنیم:

۱- تاثیر بر کار تبادلات کبد که منجر به کاهش اندوخته قندی و افزایش و تراکم مواد چربی در کبد خواهد بود.

۲- تاثیر مباشر و مسموم کننده روی کبد.

۳- نقص غذائی بدن افراد الکلی به دلیل بی اشتهایی آنها که منجر به کاهش پروتئین، مواد قندی و چربی در بدن می‌شود.

اما مهمترین بیماریهای کبدی ناشی از نوشیدن مشروبات الکلی:

۱- تراوش چربی در کبد.

۲- تراوش چربی در کبد توأم با زرد شدن بدن (یرقان).

۳- التهاب حاد کبدی

٤- تشمع کبد (سیروز)

معمولاً این بیماریها کاملاً بهم مرتبط هستند و همگی در نهایت به تشمع کبد منجر می‌شوند. این بیماری به هیچ عنوان درمان‌پذیر نیست. زیرا کبد مرکز سوخت و ساز و تبادلات غذائی بدن است (Thecentral of the metabolism).

از مهمترین نتایج تشمع کبد می‌توان به آب آوردن شکم و ظهور زگیلهایی در مری و سرطان کبد اشاره کرد. در فرانسه سالیانه ۲۲,۵۰۰ نفر و در آلمان ۱۶,۰۰۰ نفر بر اثر تشمع کبد در نتیجه مصرف مشروبات الکلی می‌میرند.

ج- الکل و بیماریهای قلبی:

الکل رابطه نزدیکی با بسیاری از بیماریهای قلبی دارد از جمله:

۱- ضعف ماهیچه‌های قلب، بویژه پس از نوشیدن آبجو به دلیل وجود کبالت در آن.

۲- نارسائیهای قلبی مادرزادی کودکان در صورتیکه مادر در ماههای نخست بارداری مشروبات الکلی نوشیده باشد. لازم به گفتن است که عده‌ای الکل را به عنوان مسکن برای سوزش قلب بکار می‌برند، غافل ازاینکه عکس نتیجه حاصل می‌شود. زیرا الکل با توجه به کالوریهای حرارتی آن، باعث چاقی شده و چربی

خون را در دراز مدت بالا می‌برد و همین مسئله باعث تشدید درد قلب می‌گردد. و فقط بصورت موقتی و به عنوان مسکن عمل می‌کند.

د ــ الکل ونارسائیهای خونی: با توجه با اینکه الکل باعث کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می‌گردد، عوارض زیر را در رابطه با خون درپی خواهد داشت:

۱- کاهش آهن خون

۲- کاهش اسید کولیک در خون

۳- کاهش ویتامین B_{12} در خون

٤- کاهش گلبولهای قرمز خون و در نتیجه زرد شدن پوست بدن.

۵- بیماری هموسدرین (**Hemosiderin**)

الکل وبیماریهای عفونی:

اعتیاد به الکل بدن را ضعیف و ناتوان و مقاومت آن را بسیار کم می‌کند. لذا آمادگی ابتلا به بیماریهای عفونی بویژه بیماریهای عفونی مسری در این افراد خیلی زیاد است که از جمله این بیماریها می‌توان سل، سیفلیس، التهاب ریه، مالاریا، تب تیفوئید، بیماریهای پوست و التهاب غدد عرقی زیربغل را نام برد.

هـ ــ الکل وفعالیتهای جنسی:

الکل تاثیر زیادی روی فعالیتهای جنسی دارد، از جمله:

۱- میل جنسی را افزایش می‌دهد ولی موجب کاهش توان انجام فعالیتهای جنسی می‌شود.

۲- ممکن است موجب کوچک شدن بیضه‌ها و بزرگ شدن پستانها (در مرد) شود بویژه اگر با بیماری کبد همراه باشد.

۳- موجب ایجاد نارسایی در رفتارهای جنسی زنان می‌شود.

٤- دگرگونیهایی را درنطفه بوجود می‌آورد که در نتیجه باعث تولد کودکان ناقص‌الخلقه می‌شود.

و ــ الکل وسرطان:

الکل یکی از علل پنجگانه اصلی ابتدا به سرطان مغز است. این علل که در

انگلستان به (5–Ss)–S– معروفند عبارتند از:

۱- سیگار کشیدن	Smoking
۲- مشروبات الکلی	Spirts
۳- عفونت ها	Spesis
٤- ادویه	Spicess
۵- سیفلیس	Syphilis

در تحقیقی که توسط دکتر «لورمی» بعمل آمده، مشخص گردیده که ۵۱ بیمار از اصل ۵۸ بیمار مبتلا به سرطان لوزه، زبان و حنجره از معتادان به الکل بوده اند. و این سرطانها از بدترین انواع سرطان هستند زیرا قدرت تکلم و خورد و خوراک را از بیمار می‌گیرند و زندگی را برای او بسیار مشکل می‌سازند.

ز- الکل و بارداری:

مهمترین مسئله ای که در فرزندان زنان الکلی به چشم می‌خورد، وجود انواع معلولیت در ۳۳٪ آنهاست. این معلولیتها ممکن است بشکل نقص در رشد، عقب ماندگی ذهنی، نقص خلقت ظاهری و ناراحتیهای قلبی مادرزادی باشد.

ح- الکل و بیماریهای روانی:

عوارض روحی و ذهنی بسیاری وجود دارند که یا بر اثر اعتیاد به الکل و یا ترک ناگهانی و یکباره آن بوجود می‌آیند. از جمله مهمترین آنها:

۱- هذیان ارتعاشی (Dilerimtremens)، که حالتی است حاد همراه با اختلالات عقلی، بی توجهی، رعشه و هیجان‌زدگی.

۲- جنون کورساکوف (Korsakof Syndrom)[۲]، که عبارت است از ضعف ذاکره + هذیان گوئی + التهاب پایانه های عصبی + از بین رفتن قدرت تشخیص و شناخت.

۳- بیماری مغزی ورنیکه (Wernick's ence phylopqthy): این بیماری علاوه بر عوارض جنون کورساکوف، عوارض دیگری نیز دارد که عبارتند ازفلج عضلات چشم

۲- سرگی کورساکوف، عصب شناس روسی (۱۹۰۰-۱۸۵٤)

+ از دست دادن قدرت تفکر + گیجی و بیهوشی.

۴ــ عقب ماندگی عقلی الکلی:

ضعف ذاکره + ناتوانی در کنترل عواطف + اختلال در فعالیتهای مغزی.

ط ــ مسائل متفرقه:

۱ـ الکل ممکن است باعث افزایش حملات نقرس شود، زیرا موجب افزایش اوره خون می‌گردد.

۲ـ ممکن است اعتیاد به الکل باعث بوجبود آمدن سنگهای دو قلوی کلیه و یا ورم مثانه گردد.

۳ـ کاهش میزان قند خون در بدن پس از نوشیدن مشروبات الکلی ممکن است بسیار شدید و باعث بیهوشی و حتی مرگ شود.

آماری از وبای الکل:

مصرف بی رویه مشروبات الکلی در عصر حاضر در حقیقت خود نوعی بیماری است که سراسر جهان را فرا گرفته است. تعداد الکلیستهای کشور امریکا به تنهائی بیش از ۱۰ میلیون نفر است و اطلاعات آماری زیر مربوط به همین تعداد است[۳]:

ــ ۲۵۰۰۰ مورد تصادف منجر به مرگ با اتومبیل.

ــ ۱۵۰۰۰ مورد مرگ بر اثر بیماریهای عفونی ناشی از اعتیاد به الکل.

ــ ۱۵۰۰۰ مورد قتل و خودکشی.

ــ ۲,۵۰۰,۰۰۰ مورد بازداشت توسط پلیس.

ــ هزینه‌ای که الکلیستها برای دولت امریکا در سال دارند بالغ بر ۱۵ میلیارد دلار است. از این مبلغ ۱۰ میلیارد دلار مربوط به غیبت از خدمت و ۲ میلیارد دلار بابت هزینه‌های پزشکی و ۳ میلیارد دیگر خساراتی است که این افراد هنگام مستی وارد می‌کنند.

آمار نشان می‌دهد که ۸٪ از ساکنان اروپا معتاد به مشروبات الکلی هستند.

۳ـ آمار مربوطه به سال ۱۳۶۳ می‌باشد. م

آیا نوشیدن مشروبات الکلی در مناسبتها نیز مضر است؟

پاسخ به این سؤال را از میکروسکوپ الکترونیکی بشنوید: پس از گذشت ۲۴ ساعت از نوشیدن مشروبات الکلی، تغییرات روشنی در سلولهای کبدی بوجود خواهد آمد و میتوکُندریهای[۴] (کارخانه های تولید انرژی در سلولها) کبد قدرت فعالیت خود را به مدت ۲۴ ساعت از دست می‌دهند و نیز مقداری چربی برای چند روز در داخل سلولهای کبد متراکم می‌شود. و اگر مناسبت دیگری نیز پیش آید، عوارض ناشی از مشروبخواری نیز افزایش می‌یابد و با تکرار این مناسبتها تغییرات حاصله در فعالیت اندامهای بدن راسخ‌تر می‌شوند. حال چگونه شخص از مشروبخواری تفریحی در مناسبتها به اعتیاد کشیده می‌شود؟ پاسخ به این سؤال را تمام الکلیستها می‌دانند. همهٔ آنها مشروب‌خواری را از مناسبتهای شاد شروع کردند. سپس در اتفاقات و مناسبتهای ناگوار نیز آن را تکرار نمودند و آنگاه پس از هر حادثه تلخ یا شیرین و در مرحله بعد بعنوان داروی مسکن برای دردها و در نهایت اعتیاد... در ایالات متحده امریکا ۱۰۰ میلیون نفر وجود دارند که فقط در مناسبتها مشروبات الکلی می‌نوشند. و به شرابخواران تفریحی معروفند که از این تعداد بطور مستمر ۱۰ میلیون نفر یعنی ۱۰٪ تبدیل به معتادان به الکل می‌شوند.

قرآن چگونه اعتیاد به الکل را درمان کرده است؟

در طول تاریخ، بشریت فقط یک بار شاهد برخوردی موفق با اعتیاد به مشروبات الکلی شده است و آنهم در صدر اسلام، که اثرات آن به جوامع امروزی نیز رسیده است. بطوریکه آمار نشان می‌دهد، تعداد الکلیستهای جوامع اسلامی بسیار کمتر از الکلیستهای جوامع غربی است. این برخورد نه بصورت تجویز دارو بود و نه از طریق پی ریزی مؤسسات رسیدگی به اعتیاد و نه با وضع قوانین محکم و نافذ که نفوس

۴- میتوکندری: از اجزای مهم سلول است که قسمت عمده انرژی مورد نیاز یاخته را از مواد غذائی استخراج می‌کند. میتوکندری در حقیقت نیروگاه سلول است.

ضعیف را وادار به اطاعت کند... خیر، مواجهه به هیچکدام از این اشکال نبوده است. زیرا این مشکل بسیار ریشه‌دارتر از آن است که بصورت سطحی با آن برخورد شود. و بهمین دلیل تمام تلاشهای بعمل آمده در راستای مبارزه با این معضل اجتماعی تاکنون با شکست مواجه شده است. مهمترین تجربه‌ای که در این زمینه بعمل آمد، مبارزه‌ای بود که در ایالات متحده بر علیه مشروب خواری انجام گرفت. در این رابطه در سال ۱۹۱۹ کنگره امریکا قانونی را از تصویب گذراند که به موجب آن ساخت علنی و سری مشروبات الکلی، خرید و فروش و نگهداری و صادرات و واردات آن ممنوع گشت و دولت امکانات عظیمی را برای اجرای این قانون اختصاص داد و تبلیغات وسیعی را در این زمینه آغاز نمود و حدود ۶۰ میلیون دلار را صرف امور تبلیغاتی کرد. و تقریباً ۱۰ میلیون صفحه مقاله و کتاب در این رابطه نوشته شد. و در مجموع ۲۵۰ میلیون لیره استرلینگ صرف اجرای این قانون گردید. نتیجه‌ای که پس از ١٤ سال عاید شد بدین قرار است:

انتشار هزاران سالن مشروبخواری مخفی، چند برابر شدن کسانی که شراب می‌نوشیدند، زندانی شدن نیم میلیون نفر به دلیل مخالفت با این قانون، اعدام ۲۰۰ نفر مجرم که جرم آنها به دلیل مستی ناشی از شرابخواری بوده، گسترش بیماریهای ناشی از شرابخواری و مرگ ۷۵۰۰ نفر و بیماری ۱۱۰۰۰ نفر دیگر در همین رابطه فقط در یکسال و افزایش آمار جنایات منجر به قتل به میزان ۳۰۰٪. تمام این مسائل باعث گردید که کنگره در این قانون تجدید نظر نموده و آن را در سال ۱۹۳۳ لغو نماید. ساموئل میل نیز در کتاب «مطالعاتی در باره الکل» در این رابطه گفته است: «قانون به دلیل مواجه شدن با شکست و بر اساس نتایج بدست آمده از اجرای آن، لغو گردید».

خواننده عزیز، شاید کنجکاو شده باشید بدانید که چگونه اسلام به حل این معضل پرداخته و آن را پیاده کرده است؟ برای بیان این مسئله می‌گوئیم: برخورد قرآن با این مسئله برخوردی است فرید وبی نظیر، بطوریکه توانست در مدت کوتاهی شرابخواری را تقریباً در جامعه اسلامی ریشه کن سازد و این کاری بس

عظیم بود، زیرا شرابخواری به حدی در میان اعراب جاهلیت گسترش داشت و محبوب بود که در وصف مجالس آن شعرها گفته و نامهای بسیاری برای آن وضع کرده بودند، علاقه اعراب جاهلی به شراب به حدی بود که گوئی آن را می‌پرستیدند و برخی آن را داروی دردها و درمان بیماریها می‌دانستند.

برخورد قرآن با شرابخواری برخوردی ریشه‌ای بود و اساساً به معالجه نفوس بشری پرداخت. و در این راستا ابتدا این نفوس را از عقاید، تصورات، ارزشها و موازین جاهلیت تخلیه و سپس در قلوب آنها دین فطرت و عقیده توحید را کاشت. و بهمین دلیل این نفوس آمادگی یافتند تا در برابر دستورات الهی سر تعظیم فرود آورده و به فرامین وی گردن نهند. سپس قرآن طی چند مرحله به معالجه مشکل شراب و شرابخواری پرداخت:

در مرحله اول: نخستین آیه‌ای که در رابطه با خمر نازل گردید آیه ٦٧ سوره نحل بود ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَناً﴾[۵]

اولین نکته‌ای که در این آیه جلب توجه می‌کند قرار دادن لفظ سَكَرْ (شیرینی) در مقابل رزق است. گوئی که شیرینی یک روزی نیکو نیست.

مرحله دوم: در این مرحله وجدان مسلمانان جویای دانستن مطالب بیشتر و واضح‌تری درباره خمر بود و در همین رابطه عمربن خطاب در مقام دعا چنین گفته است: «اَللّهُمَّ بَيِّنْ لَنَا فِي الخَمْرِ بَيَاناً شِفَاءً»[۶] که در پاسخ، این آیه شریفه نازل گردید: ﴿يَسْئَلُونَكَ عَنِ الخَمْرِ وَالمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾[۷] این آیه روشن ساخت که ضرر و زیان خمر و قمار بسیار بیشتر از نفع آنها که از اندکی منافع مادی و شخصی تجاوز نمی‌کند، می‌باشد. و بهمین دلیل بسیاری از مسلمانان شرابخواری را ترک کردند زیرا این آیه تلویحاً ترک آن را اولیٰ

۵- و همه از میوه درخت خرما و انگور که از آن نوشابه‌های شیرین و رزق حلال نیکو بدست آرید. (نحل ٦٧)

٦- خدایا تقاضا داریم که از تو توضیح و تبیین بیشتری درباره خمر دریافت نمائیم.

۷- ای پیامبر، از تو حکم شراب و قمار را می‌پرسند. بگو در این دو گناه بزرگی است و سودهایی است مردم را، لیکن زیان گناه آنها بیش از سودشان است. (بقره ۲۱۹)

دانسته است.

مرحله سوم: در این مرحله با توجه به آمادگی بیشتر نفوس مسلمین، تعمداً قرآن اقدام به شکستن سد اعتیاد بـه خمر نموده می‌فرماید: ﴿یَا أَیُّها الَّذینَ آمَنُوا لاٰ تَقْرَبُوا الصَّلوٰةَ وَ أَنْتُمْ سُکارىٰ حَتّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾[۸] و اوقات نمازهای پنجگانه این اجازه را نمی‌دهد که شخص خمر را بصورت منظم و هر زمان که خواست بنوشد.

مرحله چهارم: در این مرحله که می‌توان آن را مرحله سرنوشت ساز نامید، باریتعالیٰ مسلمانان را از نوشیدن خمر برحذر داشته دستور داد که از آن اجتناب ورزند ﴿یَا أَیُّها الَّذینَ آمَنُوا إِنَّما الخَمرُ وَ المَیْسَرُ وَ الأَنْصابُ وَ الأَزْلاٰمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّیطانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ، إِنَّما یُریدُ الشَّیطانُ أَنْ یُوقِعَ بَیْنَکُمُ العَداوةَ وَ البَغْضاءَ فی الخَمرِ وَ المَیسَرِ وَ یَصُدَّکُمْ عَنْ ذِکرِ اللّهِ وَ عَنِ الصَّلوٰةِ فَهَلْ أَنْتُم مُنْتَهونَ، وَ أَطیعُوا اللّهَ وَ أَطیعُوا الرَّسُولَ وَ احْذَروا فَإِنْ تَوَلَّیْتُم فَاعْلَموا أَنَّما عَلَىٰ رَسُولِنَا البَلاٰغُ المُبینُ﴾[۹]

پاسخ مسلمانان به این آیه پاسخی بود که عمر بن خطاب (یکی از شرابخواران دوران جاهلیت) بر زبان آورد که: «إِنْتَهینا... إِنْتَهینا»، یعنی دیگر نخواهیم نوشید، دیگر نخواهیم نوشید. با نزول این آیه هر که شرابی در دهان داشت بر زمین ریخت و هر که جامی در دست، آن را شکست. و کوزه‌های شراب در کوچه‌ها و خیابانها ریخته شد. و بدین ترتیب بود که جامعه‌ای به فرامین شریعت گردن‌نهاد و از این آلودگی پلید پاک گردید.

دانشمندان بر این باورند که اکنون نیز می‌توان افراد معتاد به مشروبات الکلی را

۸- ای اهل ایمان هرگز با حال مستی به نماز نیائید تا بدانید چه می‌گوئید (و چه می‌کنید). (نساء ۴۳)

۹- ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی وتیرهای گروبندی (که رسمی بود در جاهلیت) همهٔ اینها پلید و از عمل شیطان است. البته از آن دوری کنید تا رستگار شوید. همانا شیطان قصد دارد که به وسیله شراب و قمار میانهٔ شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز بازدارد. پس آیا شما از آن دست برمی‌دارید؟ (تا به فتنهٔ شیطان مبتلا نشوید) و خدا و رسول خدا را اطاعت کنید. بترسید که هرگاه روی از اطاعت خدا بگردانید پس بدانید بر رسول جز آنکه به آشکار حکم خدا را ابلاغ کند، تکلیفی نخواهد بود. (مائده ۹۲-۹۰)

با همین روش از چنگال اعتیاد نجات داد. یعنی ابتدا آنها را برای مدتی از مستی در اوقات نماز منع کرد و پس از آماده کردن آنها از نظر روانی، بکلی از مصرف آن منعشان نمود.

خمر بهشت: شرابی است لذیذ که خداوند برای اهل بهشت در نظر گرفته و در آیات بسیاری از آن یاد کرده است. از جمله در این آیات و در توصیف حال بندگان مخلص خود: (عَلَىٰ سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ، يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِنْ مَعِينٍ، بَيْضَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ، لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ)[۱۰]. می‌بینیم که قرآن شراب بهشتی را خالی از غَول (الکل) توصیف می‌کند (ماده آزار دهنده در خمر زمینی). اولین کسی که در سال ۸۰۰ میلادی به وجود ماده‌ای در خمر پی برد که مذاق آن گرم و سریع التبخیر است و ذهن و بصیرت را از انسان دور می‌کند، جابربن حیّان بود. وی موفق شد مقدار کمی از آن را نیز بدست آورد و آن را غَول نامید تا اینکه بعدها شیمیدانان غربی توانستند مقدار زیادی از این ماده را استخراج نمایند و آن را الکل (Alcohol) نامیدند.

اکنون که به زیانهای بهداشتی مشروبات الکلی (سوای زیانهای اجتماعی آن) واقف گشتیم، آیا حق نداریم سؤال کنیم که جوامع بشری امروز به کجا می‌روند؟

یک نگاه کوتاه به زندگی امروز بشریت ما را قادر می‌سازد تا به عمق کجرویها و فسادی که این جوامع در نتیجه فراموش کردن خدا در آن افتاده‌اند، پی ببریم. و نیز درمی‌یابیم که آیات قرآنی با چه امر مهمی برخورد کرده تا این کژی را راست گرداند و بشریت را متوجه عاقبت اعمال ناشایست خود کند. و از طرفی باعث می‌گردد که عمق نعمتی را که خداوند بر مؤمنین ارزانی داشته، درک نمائیم.

۱۰- و بر تختهای عالی روبروی یکدیگر نشسته‌اند (حور و غلمان) جام شراب طهور برای آنان به گردش درمی‌آورند شرابی سپید و روشن که نوشنده را لذت کامل دهد نه در آن می خماری و دردسر و نه مدهوشی و مستی است. (صافات ۴۷-۴۴)

طیبات

کُلُوا مِن طَیِّباتِ ما رَزَقْناکُمْ[۱]

قرآن کریم توجه خود را فقط معطوف تحریم خبائث ننموده، بلکه مردم را بسوی غذاهائی که برایشان مفید بوده و سلامتی آنها را تامین می‌کند نیز راهنمائی کرده است. برای پی بردن به وجود روشهای منطقی و علمی تغذیه در قرآن، به بررسی توجیهات آن در مقایسه با سایر ادیان می‌پردازیم.

بودائیسم بطورمطلق خوردن گوشت را برای پیروان خود منع کرده و هندوهانیز به خاطر مقدس شمردن گاو، گوشت آن را نمی‌خورند. مذاهب دیگری نیز وجود دارند که پیروان خود را از خوردن گوشت حیوانات و یا فراورده‌های حیوانی (تخم‌مرغ، شیر، پنیر و...) به مدت چهل یا نود روز در سال منع می‌کنند. مردم چین و ژاپن را ملل نباتی می‌نامند زیرا در غذاهای یومیه بر نباتات تکیه دارند و مواد نباتی اساس تغذیه آنان را تشکیل می‌دهد. در این اواخر دولتهای این دو کشور به مقابله با این سنت پرداخته و مردم را به خوردن فراورده‌های گوشتی نیز ترغیب می‌کنند ولی این تشویق بدون هدایت و راهنمائی صحیح است، لذا می‌بینیم که مردم چین به خوردن گوشت سگ و مار روی آورده‌اند و مردم ژاپن به خوردن گوشت ماهی بصورت خام. مردم جوامع غربی نیز برای تأمین نیازهای گوشتی خود بیشتر بر خوردن گوشت خوک تکیه دارند و سایر ملل نیز هر کدام به نحوی دیگر.

برگردیم به قرآن که می‌فرماید: (**یَسْئَلُونَکَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَکُمُ الطیباتُ**)[۲]. قرآن با این نظریه واقع بینانه انواع گوناگونی از غذاها را که ذائقه افراد را ارضا کرده و برای جسم و روح آنها نیز مفید بوده و زیانی به آنها نمی‌رساند را حلال

۱- و از لذیذ و پاکیزه قوتی که روزی شما کردیم تناول کنید. (اعراف ۱۶۰)

۲- ای پیامبر از تو خواهند پرسید که به آنها چه چیز حلال گردیده. بگو برای شما هرچه پاکیزه است حلال شده است. (مائده ٤)

فرموده است. و حتی به این مقدار نیز بسنده نکرده، بلکه در مقام مقابله با کسانی که در صدد تحریم زینتهای الهی و طیبات وی هستند می‌فرماید: (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنيا)[۳] و نیز در تاکید همین معنا می‌فرماید: (يَا أَيُّها الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُحَرِّمُوا ما أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ)[۴].

معنی کلمه طیب در منفعت و ارزش غذائی محدود نمی‌گردد، بلکه از آن نیز تجاوز می‌کند و فواید روانی غذا را نیز دربر می‌گیرد. برای اینکه غذائی طیّب باشد، باید حلال هم باشد (وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ حَلاَلاً طَيِّباً)[۵]، زیرا هنگامی که شخص از دسترنج خود غذا می‌خورد ضمن دست‌یابی به یک لذت و نشئه خاص، احساس سعادت بزرگی نیز به وی دست می‌دهد، درست برخلاف آن روحیه حریصی که روزی سایرین را به لطایف الحیل از چنگ آنها بیرون می‌آورد.

انواع طیبات از دیدگاه قرآن:

۱- گوشت چهار پایان: (وَالأَنْعامَ خَلَقَها لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْها تَأْكُلُونَ)[۶] و منظور از انعام (چهار پایان) شتر، گاو، گوسفند و بزاست. شکی نیست که اگر گوشت را از رژیم غذائی انسان حذف کنیم، قادر به ادامه یک زندگی بهداشتی و طبیعی نخواهد بود زیرا گوشت از هر غذای دیگری بیشتر پروتئین دارد و انسان هرچه سبزیجات و غذاهای گیاهی مصرف کند قادر به تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود نخواهد بود. و بدین ترتیب متوجه اشتباه فاحش کسانی می‌شویم که خوردن گوشت را چه به صورت مطلق و چه به صورت کوتاه مدت تحریم می‌کنند. کمبود پروتئین بدن در دراز مدت عوارض زیر را درپی خواهد داشت:

۳- بگوای بنی اسرائیل چه کسی زینتهای خدا را که برای بندگان خود آفرید حرام کرده است و از صرف روزی حلال و پاکیزه منع کرده است. بگواین نعمتها در دنیا برای اهل ایمان است. (اعراف ۳۲)

٤- ای اهل ایمان حرام مکنید خوردنیهای پاکیزه‌ای را که خدا بر شما حلال کرده است. (مائده ۸۷)

۵- و از هر چیز حلال و پاکیزه‌ای که خدا روزی شما کرده بخورید. (مائده ۸۸)

٦- و چهار پایان را برای انتفاع شما خلق کرد تا به موی و پشم آنها دفع سردی کرده از شیر و گوشتشان غذای ماکول سازید. (نحل ۵)

الف ــ ایجاد اختلال در رشد طبیعی بدن مخصوصاً نزد کودکان که منجر به لاغری اندام و کوتاهی قد و بیماری کواشیور کور و... می‌گردد.

ب ــ ناتوانی بدن در هضم و جذب مواد غذائی که منجر به اسهال می‌شود.

ج ــ ناتوانی کبد در انجام وظایف مهمی که بر عهده دارد.

د ــ ضعف عضلات

هـ ــ کم خونی

و ــ کودنی و کم عقلی

گوشت به عنوان غذائی سرشار از مواد چربی با قدرت کالوری دهی فراوان و آهن، فسفر، نیاسین، ویتامین C و B، نسبت به سایر مواد غذائی از امتیاز ویژه‌ای برخوردار است. بخصوص کبد (جگر سیاه) که حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین و آهن، بویژه ویتامین A می‌باشد.

۲ ــ صید دریا: (وَهُوَ الَّذی سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْکُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِیّاً وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْیَةً تَلْبَسُونَها وَتَرَی الْفُلْکَ مَواخِرَ فیهِ...)[۷].

نعمتهای دریا بیشمارند و شگفت انگیز و همه را خداوند برای انسان مسخر فرموده تا از آن بهره گیرد. و از جمله این نعمتها، ماهی را می‌توان نام برد. ماهی در انواع مختلف آن از قدیم الأیام کالای خوبی برای انسانها بوده و اساس تغذیه برخی از اقوام را تشکیل می‌داده است. حال ببینیم گوشت ماهی چه ویژگیهایی دارد:

الف ــ گوشت ماهی مقدار زیادی پروتئین با کیفیت خوب دارد.

ب ــ روغن ماهی حاوی مقدار زیادی ویتامین است. منجمله ویتامین A که ضد شب کوری است و برای رشد بافتهای بشره پوست ضروری و لازم می‌باشد. و ویتامین D که برای رشد و نمو استخوان بسیار ضروری بوده و ضد بیماری نرمی استخوان کودکان است.

۷ــ و هم او خدائی است که دریا را برای شما مسخر کرد تا از گوشت (ماهیان حلال گوشت) آن تغذیه کنید و از زیورهای آن (مانند دُر و مرجان) استخراج کرده تن را بیارائید و کشتیها در آن برانید... (نحل ۱۴)

ج_ ماهی منبع بسیار خوبی از نظر کلسیم است.

د_ مهمترین امتیاز محصولات غذائی دریا، غنی بودن آنها از نظر یُد است. یُد عنصری است ضروری و مورد نیاز برای غدهٔ تیروئید تا بتواند به وظایف خود یعنی ترشح تیروکسین بپردازد. این غده مسئول تبادلات غذائی و رشد و نمو بدن است و کمبود یُد می‌تواند پیدایش نارسائیهای شدیدی را در حیات انسان به دنبال داشته باشد. همانطور که گفته شد، نقص یُد در بدن موجب کم شدن ترشح تیروکسین می‌گردد که در نتیجه آن غده تیروئید بزرگ می‌شود که در اصطلاح آن را گواتر می‌نامند. بهمین دلیل ساکنان مناطق دور از دریا که از فراورده‌های دریائی استفاده نمی‌کنند، دچار این بیماری می‌شوند و این بیماری برای آنها بصورت یک بیماری منطقه‌ای و بومی درمی‌آید.

۳- شیر چهار پایان: (وَإِنَّ لَكُمْ فِی الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِمَّا فِی بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ)[۸].

شیر به تنهائی غذائی است خالص، خوش طعم و کامل که خداوند به انسانها ارزانی داشته و نعمتی است که باید همیشه شکرگزار خالق آن بود.

گفتیم خالص است، زیرا از هر آلودگی به دور بوده و مستقیماً پس از خارج شدن از پستان، آماده مصرف است و جزاندکی از آن بقیه جذب بدن می‌گردد.

خوش طعم است، زیرا از طرف خداوند چند مزیت یافته تا مقبول طبع و ذائقه و نفس گردد. رنگش سفید و مزه‌اش شیرین است و بهنگام خروج از پستان حراتی شبیه به حرارت بدن دارد، استرلیزه و سهل الهضم است.

غذای کاملی است، زیرا عناصر غذائی ضروری و مورد نیاز بدن را تقریباً در حد کمال درخود دارد. در جدول زیر مقایسه‌ای بین مواد تشکیل دهنده شیر دامها و انسان انجام گرفته است:

۸- و البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چهار پایان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است که ما از میان دو جسم ناپاک (سرگین و خون)، شیر پاک شما را می‌نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست. (نحل ٦٦)

نوع شیر	کازئین	لاکتوز	چربی	کالوری
شیر انسان	۱۰-۱۵ گرم	۷۰ گرم	۳۵ گرم	۶۵۰
شیر گاو	۳۲ گرم	۵۰ گرم	۳۵ گرم	۶۷۰
شیر بز	۴۰ گرم	۴۳ گرم	۴۷ گرم	۸۰۰
شیر میش	۵۱ گرم	۹۱ گرم	۶۱ گرم	۱۰۵۰

همچنین کازئین شیر محتوی اسیدهای آمینه اصلی و مقداری کافی از همهٔ مواد معدنی مورد نیاز بدن از قبیل فسفر، مس و کلسیم می‌باشد. ولی آهن موجود در شیر نیاز کودک شیرخوار را برطرف نمی‌کند و به مقداری بیش از آنچه در شیر موجود است احتیاج دارد. ویتامینهای موجود در شیر نیز متنوعند و نیاز بدن را مرتفع می‌سازند که می‌توان از این قبیل ویتامینها ویتامینهای A، B، B کمپلکس و نیاسین را نام برد: مقدار ویتامین D موجود در شیر از ماه چهارم یا پنجم به بعد دیگر برای کودک کافی نیست.

یک پزشک روسی به نام «بوهمرلینز» که مطالعات و مقالاتی تحت عنوان «بازگشت جوانی» دارد، متوجه گردید که متوسط عمر در میان یک قبیله مسلمان در کشور یوگسلاوی از ۱۰۰ سال تجاوز می‌کند. وقتی مطالعاتی در این زمینه و برای دست‌یابی به علت طول عمر این مردم انجام داد و متوجه گردید که که علت اصلی به نوع تغذیه آنان که شامل گوشت گاو، عسل و شیر بز است، برمی‌گردد. ضمناً این مردم از خوردن گوشت خوک و مشروبات الکلی احتراز می‌ورزند.

اکنون وقت آن رسیده که از این کارگاه بزرگ (پستان) که چنین ارزان شیر پر ارزش خود را در اختیار ما قرار می‌دهد سؤال کنیم که چگونه به نیازهای بدن به عناصر غذائی پی برده و آن را از خون دریافت نموده و چطور توانسته است که این عناصر را به بهترین شکل و به اندازه‌های معین ترکیب نماید؟

پاسخی که پستان به این پرسش می‌دهد قطعاً این خواهد بود که: این یک عبرت است... عبرتی برای شما انسانها تا از این طریق به عظمت خالق پی ببرید **(وَإنَّ**

لَكُمْ فى الْأَنْعَامِ لَعِبرَةً نُسقِيكُم مِمَّا فى بُطونِهِ مِنْ بَينَ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنَاً خالِصاً سَائِغاً لِلشَارِبِينَ)[۸]

۴- زيتون: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيناَءَ تُنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبغٍ لِلآكِلِينَ)[۹]، (وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنابٍ وَالزَّيتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهاً وَغَيرَ مُتَشابِهٍ)[۱۰]

الفـ زيتون يک ماده غذائی بسيار ارزشمند است که مقدار زيادی چربی، پروتئين، کلسيم، آهن و فسفات را در خود دارد. همچنين از نظر ويتامينهای D ، A و B کمپلکس بسيار غنی است.

بـ از ميوه زيتون بصورت روغن استخراج شده نيز استفاده می‌شود. اين روغن درمقايسه با انواع روغنهای ديگر از ارزش غذائی بيشتر وطعم بهتری برخوردار است.

جـ ويژگی مهم ديگر روغن زيتون آن است که اسيدهای چربی داخل آن اشباع شده نيستند (**unsatureted Fatty Acid**) و مانع از بالا رفتن کلسترول خون می‌شوند و مصرف کنندگان را از دچار شدن به بيماريهای ناشی از تصلب شرايين، تراکم چربی روی عضله قلب و مغز مصون می‌دارد.

دـ تاثير مثبت روغن زيتون روی اختلالات دستگاه هاضمه از قبيل يبوست، دل‌پيچه و درد کليه بسيار معروف و شناخته شده است. حتی از اين روغن در يبوستهای حاد نيز می‌توان به صورت تنقيه استفاده کرد. در مراکز طبی استفاده از روغن زيتون به اشکال گوناگون و در موارد متعدد از قبيل تزريق هورمونهای جنسی و ويتامينها و يا پماد متداول است.

رسول اکرم (ص) درباره روغن زيتون فرموده است: **(إِئتَدِمُوا بِالزَّيتِ، وَادْهُنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ)**[۱۱] و قرآن نيز درخت زيتون را شجرهٔ مبارکه ناميده است **(يُوقَدُ مِنْ شَجَرةٍ مُبارَكَةٍ زَيتُونَةٍ لاَشَرْقِيَةٍ ولاَ غَرْبِيَةٍ)**[۱۲]

۹- و نيز درختی که از طور سينا برآمد و روغن (زيت) بار آورد تا نان خورش مردم گردد. (مؤمنون ۲۰)

۱۰- و باغهای انگور و زيتون و انار که برخی شبيه و برخی نامشابه است خلق کنيم. (انعام ۹۹)

۱۱- آن را به بدن خود بماليد و بدن خود را با آن چرب کنيد. زيرا زيتون از شجرهٔ مبارکه است.

۱۲- ...درخشان و روشن از درخت مبارک زيتون که با آنکه شرقی و غربی نيست، شرق و غرب جهان بدان فروزان است. (نور ۳۵)

۵- خرما: يُنبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ[۱۳]، (وَزَيْتُوناً وَنَخْلاً)[۱۴]

خرما انواع متفاوت و گوناگونی دارد ولی از نظر ارزش غذائی همهٔ انواع آن تقریباً یکسان هستند. اگر به دست‌آوردهای علمی امروز درباره ارزش غذائی خرما واقف شویم، متوجه خواهیم شد که سربازان اسلام چگونه با حمل مقداری خرما بعنوان توشه غذائی توانستند ممالک بسیاری را فتح کنند. و چرا امروز نیز در پادگانها مقداری خرما و خشکبار به سربازان می‌دهند.

ارزش غذائی خرما:

الفــ ۷۸-۷۰ درصد از ترکیبات خرما را موادّ قندی تشکیل می‌دهند. و از این نظر غنی‌تر از سایر میوه‌هاست. همچنین ارزانتر، که با کمی توجه می‌تواند در تمام فصول سال در دسترس باشد بدون آنکه میکروبها قادر باشند آن را چون سایر میوه‌ها فاسد کنند. خاصیت دیگر مواد قندی خرما، سریع الهضم و سریع الجذب بودن آنهاست. بطوریکه به فاصله کوتاهی پس از خوردن تبدیل به انرژی می‌گردد.

بــ **مواد پروتئینی و چربی:** نسبت پروتئین و چربی موجود در خرما بیش از سایر میوه‌هاست بطوریکه ۲٪ وزن آن را مواد پروتئینی و ۳-۲ درصد را مواد چربی تشکیل می‌دهد.

جــ **مواد معدنی:** گاهی خرما را به دلیل فراوانی مواد معدنی آن، معدن می‌نامند. زیرا در هر ۱۰۰ گرم خرما ۷۲-۴۰ میلی گرم فسفر، ۷۱-۶۵ میلی گرم کلسیم، ۶۵ میلی گرم منیزیم، ٤-۲ میلی گرم آهن، ۰/۹ میلی گرم سدیم، ۷۹۰ میلی گرم پتاسیم، ۶۵ میلی گرم گوگرد، ۲۸۳ میلی گرم کلرین، ۳ میلی گرم کلر و... وجود دارد.

ملاحظه می‌کنیم که خرما از نظر فسفر (که برای استحکام استخوان، دندانها و

۱۳- و هم زراعتهای شما را از آن آب باران برویاند و درختان زیتون و خرما و انگور و هرگونه میوه بپرورد و در این کار قدرت الهی برای اهل فکر پدیدار است. (نحل ۱۱)

۱٤- و درخت زیتون و نخل خرما. (عبس ۲۹)

بافتهای مغزی ضروری است) غنی تر از سایر میوه ها می‌باشد. همچنین محتوی مقدار نسبتاً زیادی پتاسیم است. ویژگی دیگر خرما داشتن منیزیم است که تقریباً در بعضی میوه ها وجود ندارد. و در برخی دیگر به مقدار بسیار اند کی موجود است. برخی دانشمندان انعدام بیماری سرطان در بعضی از واحه ها را ناشی از مصرف زیاد خرما توسط اهالی می‌دانند.

د ــ ویتامینها: خرما دربر دارنده ویتامینهای بسیاری از جمله ویتامینهای A، D، B_1 و B_2 می‌باشد.

هـ ــ همانطور که قبلاً نیز بیان گردید، در خرما ماده‌ای وجود دارد که انقباضات رحم را مخصوصاً هنگام زایمان افزایش می‌دهد. این ماده شبیه اکسی توسین (Oxytocin) می‌باشد. و در پایان اضافه می‌کنیم که یک کیلو خرما ۳٤۷۰ کالوری حرارت دربر دارد و این مقدار خیلی بیش از نیاز بدن یک انسان بالغ در یک شبانه‌روز است.

۶- موز: (فی سِدْرٍ مَخْضُودٍ وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ)[۱۵]

اگر طَلح (موز) برای بسیاری از مردم میوه‌ای زینتی باشد، برای ملل جزایر آنتیل، فیلی پین، اواسط افریقا و سواحل امریکا در حکم یک غذای اصلی است. ویژگی موز در دارا بودن مواد قندی به مقدار زیاد است و هرچه این میوه بیشتر رسیده باشد، مواد قندی آن بیشتر خواهد بود. بهمین دلیل ارزش غذائی آن برای بدن بیش از سیب زمینی می‌باشد. علاوه بر این، مقدار معتنابهی مواد معدنی از قبیل کلسیم، فسفر و اندکی مس و آهن و برخی ویتامینها مثل ویتامینهای B کمپلکس، A و D در آن وجود دارد.

۷- انگور: (وَعِنَباً وَقَضْباً)[۱۶]

انگور میوه‌ای است که در سرتاسر جهان گسترش یافته و درصد بالایی از غذای مردم را به خود اختصاص داده است. مهمترین ویژگی این میوه داشتن طعمی خوش

۱۵- در سایه درختان سدر پر میوهٔ بی خار و درختان پر برگ سایه‌دار. (واقعه ۲۹)

۱۶- و باغ انگور و نباتاتی که هرچه بدروند باز بررویند. (عبس ۲۸)

و قند گلوکز به مقدار فراوان است. قند انگور نوع بسیطی است که براحتی و بدون هیچگونه تغییری جذب بدن می‌شود، برخلاف سایر قندها که ابتدا باید بصورت قند انگور درآیند تا قابل جذب شوند. البته قند میوه (فرکتوز) را باید مستثنیٰ کرد.

از آنچه تاکنون گفته شد درمی‌یابیم که اشارات قرآن نظر بر این دارند که انسان از غذاهای متنوع نباتی و حیوانی استفاده کند تا نیازهای بدن خود را از مواد پروتئینی، قندی و چربیها تامین نماید و از این طریق به تعادل روانی نیز برسد.

با توجه به آنچه گذشت، پی می‌بریم که دیدگاه قرآن در رابطه با غذا قبل از هر چیز دیدگاهی عملی و شامل است و تمام نیازهای انسان را در تمام مراحل زندگی و در زمانهای متفاوت تامین می‌نماید. قرآن مشکلات بهداشتی بسیاری را که سایر شریعت‌ها از حل آن عاجز بوده‌اند، براحتی حل کرده است. زیرا این شریعت‌ها یا به جنبه‌های نظری مسائل توجه داشته‌اند و یا نتوانسته‌اند امکانات عملی دستورات را در جامعه پیاده کنند، اگر نگوئیم که در بسیاری از موارد دچار اشتباهات فاحش نیز شده‌اند.

فصل دوم

رعایت حال مسلمین

﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾[1]

توجه و عنایت ذات باریتعالیٰ به انسانها در تسهیلاتی که در شریعت برای گروهی از مردم از قبیل بیماران، مسافران و یا در رابطه با مسائل زندگی زن و خانواده قائل شده، کاملاً روشن و واضح است. در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

۱- **معافیتها:** خداوند می‌فرمایند ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾[2]

با تکیه بر همین اصل، حق تعالی اجازه فرموده است تکلیف از برخی افراد که قادر به ادای آن نیستند ساقط شود تا هم به سلامتی آنها لطمه نخورد و هم تکلیف ما لایطاق نشده باشد. از جمله این معافیتها:

ــ اجازه افطار در ماه مبارک رمضان برای افراد بیمار و مسافر مشروط به اینکه بعداً قضای آن را به‌جا آورند ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ، يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾[3]

ــ اسقاط فریضه حج از کسانی که استطاعت مالی ندارند ﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾[4].

۱- و در مقام تکلیف بر شما مشقت و رنج ننهاده است. (حج ۷۸)

۲- و خداوند کسی را تکلیف نکند مگر بقدر توانائی. (بقره ۲۸۶)

۳- و هر کسی از شما مریض باشد یا مسافر به شماره آن روزهای غیر ماه رمضان روزه دارد که خداوند برای شما حکم را آسان خواسته و تکلیف را مشکل نگرفته است. (بقره ۱۸۵-۱۸۴)

٤- و مردم را حج و زیارت آن خانه واجب است. بر هر کسی که توانائی رسیدن به آنجا یافت. (ال عمران ۹۷)

ـــ بخشودگی افراد نابینا، لنگ و بیمار از شرکت در جهاد (لَیسَ علیٰ الأَعْمَیٰ حَرَجٌ وَلاَ عَلیٰ الأَعرَجِ حَرَجٌ ولاَ علیٰ المَریضِ حَرَجٌ)[۵]

ـــ جواز خوردن محرمات در صورت ضرورت (وَقَدْ فَصَّلَ لَکُمْ ما حَرَّمَ عَلیکُم الاّ ما اضْطُرِرتُم إلَیهِ)[۶]

ـــ جواز تیمم با خاک اگر آب برای سلامتی بدن زیان داشته باشد.

۲ـ انگیزه‌های پیشگیری از بارداری:

درباره تحدید نسل و تنظیم خانواده و عقیم کردن (Sterilization) بحث فراوان شده و سخن بسیار گفته‌اند که بسیاری از این بحثها اهداف گمراه کننده‌ای را دنبال می‌کنند و نه حقایق مجرد علمی. هدف از این بحثها هرچه باشد، قرآن برای هر امری دارای پایه‌های استوار و احکام ثابتی است که لایتغیرند. خداوند می‌فرماید: (لاَ تُکَلَّفُ نَفسٌ إلاَّ وُسْعَهَا لاَ تُضَآرَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا...)[۷]. از این آیه شریفه استنباط می‌شود که قرآن تنظیم نسل را به معنای تاخیر و به عقب انداختن زمان بارداری در صورتیکه برای مادر، نسل و یا خانواده ضرری دربر داشته باشد، تا برطرف شدن ضرر مباح دانسته. به عبارتی دیگر، اگر انگیزه قابل قبولی برای جلوگیری وجود داشته باشد، می‌توان نسل را محدود کرد. انگیزه‌های وقائی برای تنظیم نسل را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

الف ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها پیشگیری از تشدید بیماری و جلوگیری از قرار گرفتن زن در معرض خطر بهنگام بارداری و یا زایمان است. مثل بیماریهای قلبی، نارسائیهای کلیوی، اختلالات دستگاه گردش خون، سل پیشرفته، کم‌خونی شدید و نداشتن قدرت زایمان، که در این صورت زمان بارداری زن تا شفای کامل او و تجویز پزشک به تاخیر می‌افتد.

۵ـ برای شخص نابینا و مریض و لنگ در خلف از جنگ حرج و گناهی نیست. (فتح ۱۷)

۶ـ در صورتیکه آنچه را خدا بر شما حرام کرده مفصلاً بیان داشته است که از آنها هم به هرچه ناچار شوند باز حلال است. (انعام ۱۱۹)

۷ـ و هیچکس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند. نباید مادر در نگهداری فرزند به زیان افتد. (بقره ۲۳۳ـ)

ب ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها فراهم کردن شرایط لازم برای زن است تا بتواند از داروهای مؤثر مثل داروهای ضد رماتیسم و ورمها استفاده نماید تا جنین در معرض خطر قرار نگیرد. بویژه در سه ماهه اول بارداری.

ج ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها حمایت زن در برابر عوارض ناشی از زایمانهای مکرر است، مخصوصاً از زایمان ششم به بعد.

د ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها محافظت جنین در برابر بیماریهایی است که بصورت همه گیر درآمده باشند و احتمال سرایت آنها به جنین از طرف یکی از والدین وجود داشته باشد و به سقط جنین و یا زایمان زودرس و یا نقصهای مادرزادی بینجامند. مهمترین این بیماریها عبارتند از سیفلیس، آبله و تیفوئید.

هـ ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها جلوگیری از قرارگرفتن جنین در معرض مسمومیتهائی است که ممکن است یکی از والدین دچار آن شده باشند. مثل مسمومیت با الکل یا سرب که احتمال دارد به مرگ جنین و یا ضعف و کودنی او منجر شود.

و ـ انگیزه‌هائی که علت اصلی آنها ناسازگاری خونی پدر و مادر باشد.

ز ـ انگیزه‌هائی که هدف از آنها پیشگیری از انتقال بیماریهای ارثی به نسل آینده است که ممکن است یکی از والدین و یا هردوی آنها ناقل آن باشند. این بیماریها به سه گروه تقسیم می‌شوند:

۱- بیماریهای ارثی غالب یا بارز (**Domenant**) مانند داء الرقص ارثی (**H'chorea**) و بالا بودن کلسترول خون ارثی. دراین بیماریها اگر یکی از والدین مریض باشد، نیمی از فرزندانشان به آن مبتلا خواهند شد.

۲- **بیماریهای ارثی مغلوب یا نهفته:** مانند کری، لالی و التهاب شبکیه.

۳- بیماریهای ارثی که مادر بدون آنکه خود بدان مبتلا باشد، به جنین منتقل می‌کند، مثل بیماری هیموفیلی (**Haemophélia**)، کوری رنگ، داء الاعران (لب شکری)، التهاب عصب بینائی ارثی و فلج ادواری.

در پایان نباید فراموش کنیم که اگر وسایل بکار گرفته شده برای تنظیم نسل

موجب زیانهای بزرگتری شوند، دیگر بکارگیری آنها ـ به منظور جلوگیری از ضرر بزرگتر ـ مباح نخواهد بود.

فصل سوم

تحریم فواحش

زنا و لواط از زشت‌ترین فواحشی هستند که خداوند آنها را به دلیل از بین بردن کرامت و انسانیت انسانها و پایین آوردن بشر تا حد بهایم، تحریم فرموده و در آیات بسیاری انسانها را از نزدیک شدن به این فواحش برحذر داشته و وعده داده که عدالت را در حق مرتکبین آنها جاری سازد.

زنا

(وَلاَ تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً)[1]

می‌بینیم که قرآن در مقام توصیف زنا آن را فاحشه و سبیل سوء (راه نادرست) می‌داند و برای اینکه مدلول این آیه را بدانید، آنهم فقط از جنبه بهداشتی، می‌گوئیم: علت اصلی و درجه اول انتشار بیماریهای آمیزشی در جامعه زنا است.

بیماریهای آمیزشی کدامند؟ بیماریهای آمیزشی امراض بسیار مهمی هستند که به دلیل خطرناک و مسری بودن به عنوان مهمترین بیماریهای پوستی (Venereoloyy) بشمار می‌روند. همچنین به دلیل ضایعات و اختلالا تی که در دیگر اعضای بدن بوجود می‌آورند در طب عمومی (General Palhology) نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. بیماریهای مقاربتی بیماریهای زیر را شامل می‌شود:

۱- و هرگز به عمل زنا نزدیک نشوید که کاری بسیار زشت و راهی بسیار ناپسند است. (اسراء ۳۲)

۱- سیفلیس Syphilis
۲- سوزاک Gonorrhea
۳- شانکر یا آتشک Chancroid
٤- گرانولوم آمیزشی Donovania granulomatis
۵- التهاب مهبل

شیوع بیماریهای مقاربتی:

دو پزشک به نامهای باتشلر و منوریل در رابطه با شیوع بیماریهای آمیزش می‌گویند: «علت اصلی انتشار و شیوع بیماریهای مقاربتی اساساً به روابط جنسی آزاد و هر چیز که موجب بر هم خوردن کانون خانوادگی گردد می‌باشد.»

دکتر جان بیستون نیز در همین رابطه می‌گوید: «از قرائن بدست آمده ثابت می‌شود که اغلب بیماریهای آمیزشی در نتیجه وجود روابط جنسی خارج از دایره ازدواج (زنا) شیوع پیدا می‌کند».

در ۲۰ سال اخیر دانشمندان به رغم کشف پنی سیلین (**Penicillin**) و پایین آمدن آمار مبتلایان به این بیماریها، به خطر بزرگی که از این بابت متوجه بشریت است، پی بردند. از این رو در سال ۱۹٦٤ اقدام به تشکیل یک سمینار بزرگ جهانی با حضور ۱۵۰۰ متخصص از ۵۰ کشور در امریکا برای بحث پیرامون بیماریهای مقاربتی. نمودند، و کلیه مطالب و مقالات ارائه شده در این سمینار را در کتابی به نام «عملکرد سمینار جهانی بیماریهای مقاربتی» جمع آوری و منتشر نمودند. از بررسیهای ارائه شده در این سمینار مشخص گردید که نسبت بیماریهای مقاربتی در فاصله زمانی ۱۹٦۰-۱۹۵۰ در ۷۱ کشور از مجموع ۱۰۵ کشور مورد مطالعه، افزایش یافته که اغلب این کشورها را کشورهای اروپائی تشکیل می‌دهند، یعنی از مجموع ۲۰ کشور اروپائی در ۱۹ کشور آن بیماریهای مقاربتی افزایش یافته بود. کمترین میزان رشد این امراض در کشورهای شرق مدیترانه بود که از مجموع ۱۲ کشور فقط در ٦ تای آنها افزایش بیماریهای مقاربتی وجود داشت.

در همین سمینار مشخص گردید که مواردابتلا به سیفلیس در امریکا در سال

۱۹۵۷ جمعاً ۷٦۰۰ مورد بوده که این رقم در سال ۱۹٦۱ به ۲۰۸۰۰ مورد یعنی تقریباً ظرف فقط چهار سال، سه برابر شده بود و این بسیار وحشتناک است. اما موارد ابتلا به سوزاک فقط در کشور امریکا به تنهائی به یک میلیون مورد در سال می‌رسد. آمار تخمین مبتلایان به سیفلیس در سرتاسر جهان در سال ۱۹۵۳ به ۲۰ میلیون نفر می‌رسید.

سیفلیس (Syphilis)

سیفلیس مهمترین و خطرناکترین نوع بیماریهای آمیزشی است. عامل این بیماری میکروبی است به شکل افعی و با همان حرکتها و خباثتها به نام «تریونما پالیدوم». شخص ممکن است از دو طریق به سیفلیس مبتلا گردد، یکی انتقال مستقیم میکروب از شخص مریض به شخص سالم که آن را سیفلیس اکتسابی می‌نامند. و دومی ابتلا در دوران جنینی است که آن را سیفلیس مادرزادی می‌گویند.

سیفلیس اکتسابی:

علت اصلی انتقال این بیماری بدون شک از طریق داشتن روابط جنسی نامشروع (زنا) می‌باشد. و در این میان لواط را نیز نباید فراموش کرد. البته علل دیگری نیز وجود دارد ولی بسیار نادرند.

میکروب سیفلیس پس از ورود به بدن، سه هفته هیچگونه نشانه و علامتی از خود بروز نمی‌دهد. این مدت را دوره کمون می‌نامند که پس از آن عوارض بیماری ظاهر شده و سه مرحله بشرح زیر را پشت سر می‌گذارد:

۱- مرحله اول: این مرحله سه علامت مشخصه دارد که عبارتند از:

الف- زخم شانکر (Chancre). این زخم در ۹۰٪ موارد ابتلا در قسمت دخول میکروب در آلت تناسلی مرد و یا زن ظاهر می‌شود.

ب- بزرگ شدن یک یا چند تا از عقده‌های لنفاوی زخم.

ج- وجود مقدار زیادی میکروب بیماری در زخم.

تا این مرحله وضع عمومی بیمار خوب است.

۲- مرحله دوم: در این زمان بیماری به دلیل گسترش یافتن، وارد مرحله

خطرناکی می‌شود و علائم بالینی آن بشرح زیر است:

الف ــ ضایعات پوستی و مخاطی: در این مرحله تظاهرات ثانوی بیماری در نتیجه پخش و انتشار میکروب در بدن بصورت زخمهایی بیضی شکل و یا گرد در تنه، اندامهای تناسلی و کف دست و پا ظاهر می‌شود. همچنین قشر سفید رنگی روی زبان (**Lekoplakia**) بیمار را می‌پوشاند که ممکن است تبدیل به سرطان زبان شود.

این ضایعات ممکن است ۳ الی ٤ سال ادامه یابد.

ب ــ ضایعات احشاء: مثل ابتلای کلیه، طحال، کبد، مغز، غشای مغز و حنجره. تشخیص بیماری این اعضا بسیار مشکل و فقط با انجام معاینات دقیق پزشکی امکان‌پذیر می‌باشد. و همین مسئله می‌تواند بسیار خطرناک باشد. زیرا پس از مدتی عواقب بسیار مخربی را درپی خواهد داشت.

ج ــ نارسائیهای عمومی: سایر نارسائیهایی که بیمار در این مرحله از آن رنج می‌برد عبارتند از دلهره، سردرد، ضعف عمومی و درد اندامها.

۳ــ مرحله سوم: آفات این مرحله بسیارند و مخرب و ضایعات جبران ناپذیری بر پوست و احشاء وارد ساخته آنها را تبدیل به مراکز آلودگی، ورم و زخم خواهد نمود و خرابیها و ضایعات عمیق فراوانی از خود در بدن بر جا می‌گذارد، حتی تا ۲۰ سال پس از ابتلا. آفات سیفلیس هم بسیارند و هم خطرناک و همین آفات هستند که این بیماری را به یک بیماری ترس آور و وحشتناک مبدل کرده‌اند. آفات این بیماری به کبد، قلب، کمر، کلیه‌ها، معده، بیضه‌ها، غشای مغز و خود مغز آسیب می‌رساند. قبل از کشف پنی‌سیلین بعلت شیوع سیفلیس در جوامع اروپائی، علت درصد بالایی از ضایعات مغز و پوسته مغز را ابتلای به این بیماری تشکیل می‌داد.

سیفلیس مادرزادی (Congenetac syph):

اگر زن باردار مبتلا به بیماری سیفلیس باشد، جنین وی پس از ماه چهارم به این بیماری مبتلا می‌گردد. و این هدیه (گرانبهائی!!!) است که مادر یا پدر زناکار به

فرزند خود می‌دهد که ممکن است منجر به سقط او شود. بهمین دلیل سیفلیس می‌تواند یکی از مهمترین عوامل سقط های مکرر و یا تولد نوزادان مرده بشمار آید. برخی نیز آن را یکی از عوامل عقیم شدن می‌دانند.

ـ ممکن است نوزاد به هنگام تولد (در صورتیکه آلت تناسلی مادر مبتلا شده باشد) به این بیماری دچار گردد، در این صورت پس از سه هفته از تولد، زخمهایی بر صورت و یا سر او پدیدار خواهد شد.

ـ انتقال سیفلیس ممکن است منحصر به یک نسل نباشد بلکه به نسلهای دوم و سوم نیز سرایت کند، که به سیفلیس وراثتی معروف است.

هشدار:

یکی از پزشکان به نام دکتر عبدالکریم شحاده می‌گوید: «بسیاری از مردم، حتی روشنفکران و برخی از دست اندرکاران حرفه پزشکی بر این باورند که با کشف پنی سیلین بیماری سیفلیس ریشه کن شده است. متأسفانه این باور از واقعیت به دور است و اینک سیفلیس به عنوان پدیده‌ای ترسناک مجدداً سلامت جوامع امروز را تهدید می‌کند. این بیماری پس از مدت کوتاهی غیبت، به دلیل انتشار مراکز فساد و فحشا و ضعف و انحطاط ارزشهای اخلاقی و دینی مجدداً بصورت گسترده‌ای بسیاری از جوامع را تهدید می‌کند.»

سوزاک (Gonnorhea)

سوزاک یک بیماری عفونی و آمیزشی است که مخاط دستگاه تناسلی، مجاری ادرار، گردن رحم و گاهی مخاط چشم را مبتلا می‌سازد. عامل بیماری نوعی میکروب به نام گونوکوک (Gonococcus) می‌باشد که اساساً از طریق برقراری روابط جنسی نامشروع از شخص بیمار به شخص سالم منتقل می‌گردد. گاهی نیز ممکن است به دلیل استفاده از وسایل شخص آلوده به میکروب، مثل حوله و دماسنج و یا توالت فرنگی، دختر بیگناهی نیز به این بیماری مبتلا گردد.

این میکروب ممکن است از چند ماه تا ۱۰ سال در دستگاه تناسلی زن مبتلا باقی بماند و همین مسئله می‌تواند عامل بسیار خطرناکی برای انتشار این بیماری باشد. اگر مادر حامل میکروب باشد، امکان دارد نوزاد وی نیز از ناحیه مخاط چشم مبتلا گردد. در گذشته به دلیل شیوع این بیماری در میان نوزادان کشورهای اروپائی، عادت بر این بود که به محض تولد نوزاد چند قطره آب لیمو و یا هر محلول ضدعفونی کننده دیگر را در چشم او بچکانند تا از التهاب ملتحمه وی پیشگیری نمایند.

— دوره نهفتگی بیماری بطور میانگین ۵-۲ روز می‌باشد.

زیانهای سوزاک: بیماری سوزاک سه مرحله را بشرح زیر طی می‌کند:

مرحله اول: در این مرحله آلت تناسلی دچار التهاب حاد توأم با سوزش بهنگام ادرار و جاری شدن چرک از مجرای ادرار می‌گردد.

مرحله دوم: در این مرحله بیماری بشکل زخمهای چرکی در مجرای ادرار و دهانه رحم ظاهر شده و حالت مزمن به خود می‌گیرد، بطوریکه به محض قرار گرفتن در معرض سرما و نوشیدن آب‌جو و... عود می‌کند.

مرحله سوم: این مرحله را می‌توان مرحله ضایعات نیز نامید که عموماً دو گونه‌اند:

الف: ضایعات دستگاه تناسلی: در صورتیکه سوزاک در مرحله حاد درمان نشود، عفونت و چرک در مرد از قسمت قدامی پیشابراه به قسمت خلفی آن سرایت کرده، موجب التهاب غده پروستات، کیسه منی، مجرای ناقل مُنی و بیضه می‌گردد. در زن نیز موجب التهاب غده بارتولن، لوله رحم، تخمدان و التهاب و چسبندگی پرده صفاق می‌شود. این عوارض بسیار مهم و خطرناک بوده و ممکن است موجب عقیم شدن مرد یا زن گردند.

ب_ عوارض و ضایعات عمومی:

۱- سرایت بیماری به چشم و یا ابتلای چشم نوزاد بهنگام زایمان که منجر به التهاب قرنیه چشم گشته و اگر بدون درمان رها شود موجب کوری خواهد شد.

۲- سوزاک می‌تواند از طریق راه یافتن میکرو بهابه خون،رماتیسم سوزاکی تولید کرده موجب التهاب مفاصل، پوست، قلب، مراکز عصبی و... گردد.

و خلاصه کلام اینکه سوزاک یک بیماری آمیزشی و شایع در بسیاری از جوامع است که نیازمند توجه و اهتمام می‌باشد. زیرا عوارض آن منحصر به التهابات موضعی نخواهد بود، بلکه به عمق دستگاه تناسلی نفوذ کرده موجب آسیب دیدن دستگاههای باروری انسان و در نتیجه عقیمی می‌گردد.

جالب است بدانیم که ابتلا به این بیماری موجب مصونیت بدن نمی‌گردد، درست برعکس اکثر بیماریها و این جز حکمت ذات باریتعالیٰ چیز دیگری نمی‌تواند باشد. هر کس یک بار به این بیماری مبتلا و درمان شود، ممکن است در صورت تکرار سیرهٔ ناشایست خود، برای دومین و سومین بار هم مبتلا گردد.

آتشک یا شانکر نرم (Chancroid)

آتشک یک نوع بیماری واگیر نادر آمیزشی است که اغلب از طریق روابط جنسی به فرد سالم منتقل می‌گردد. و بر اثر یک یا چند زخم روی آلت تناسلی (محل دخول میکروب) ظاهر می‌شود. عامل این بیماری باسیلی است به نام دوکری (Haemophilus Ducrey). گاهی نیز زیر شانکر نرم شانکر سیفلیسی نهفته است

که این نوع شانکر را شانکر مختلط یا مرکب می‌نامند.

گرانولوم آمیزشی

این بیماری مخصوص مناطق حاره است و مولد آن باسیلی است به نام دونووانی (Donovania granulomatis) و بصورت جوانه های گوشتی (گرانولوم) روی آلت تناسلی و کشاله ران ظاهر می‌گردد.

بیماری نیکولافاور

عامل بیماری نوعی ویروس است. در این بیماری ابتدا تاولهای کوچک روی پوست آلت تناسلی مرد و یا لب فرج زن بیرون می‌زند. که پس از چند هفته تبدیل به ورمهای دردناک کشاله ران می‌گردد. از جمله عوارض این بیماری ایجاد ضایعاتی در آلت تناسلی، داء الفیل آلت و پوست بیضه و لبهای فرج و بوجود آمدن فیستولهایی در اطراف مقعد است.

التهاب مهبل

التهاب مهبل ممکن است علل زیادی داشته باشد و توأم با تورم مهبل، خارش، قرمزی مخاط مهبل و ترشح زیاد است. علت التهاب مهبل اغلب و در درجه اول سوزاک می‌باشد. این بیماری که در بسیاری از جوامع شیوع فراوان دارد، از طریق روابط نامشروع به دیگران سرایت می‌کند. و اکنون:

پس چه روشی باعث محدود کردن و کنترل این بیماریهای هولناک از جوامع بشری است. در حالیکه همهٔ این روشها تجربه شده‌اند...؟ آنها بکارگیری پنی سیلین را تجربه کردند و شکست خوردند، مراکز فحشا را متمرکز کرده و تحت نظر گرفتند ولی سودی نبخشید، فرهنگ روابط جنسی صحیح را تبلیغ کردند ولی نتیجه‌ای حاصل نشد... همهٔ این روشها تجربه شد ولی بدون نتیجه. چه می‌شود که روش اسلامی موفق درمان این بیماریها را تجربه کنند. روشی که افراد

سطحی نگر و مغرضانی که مایلند رذیلت بر جوامع بشری حاکم شود، آن را سخت و شاق و دون شأن انسانی می‌دانند، در حالیکه این روش عین رحمت و احترام به انسانیت است.

چه می‌شود اگر روش درمانی قرآن را بکار ببندند. روشی که ابتدا روح انسان را درمان می‌نماید و سپس آن را با فضایل و خلق نیکو زینت می‌بخشد بطوریکه خود داوطلبانه هر پستی و رذیلتی را رد کند و آنگاه فرمان می‌دهد با اجتناب از نگاه حرام خود را از مسائل تحریک کننده دور نگهدارد (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ، وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)[1] و نیزبا تاکید بر آسان گرفتن مهر، ازدواج را آسان نموده و از طرفی ارتکاب فواحش را نهی فرموده و اجتناب از آن را صفت مؤمنان رستگار قرار داده است. اما اگر این روش تربیتی والا، در کسی مؤثر واقع نشد و ندای نفس خود را اجابت کرده و مرتکب زنا شد، چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه آخرین دارو را که قادر است لگام به هواهای سرکش او بزند، به او بچشانند و تازیانه‌اش بزنند (الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ)[2]

رسول خدا (ص) این روش را در جامعه اسلامی پیاده فرمود که در نتیجه، جز چند مورد زدن تازیانه که تعداد آنها از تعداد انگشتان تجاوز نمی‌کند، پیش نیامد و بدین طریق جامعه‌ای پاک بوجود آورد که جوامع امروزی ما پس از گذشت قرنها

۱- ای رسول، به مردان مؤمن بگوتا چشمها را از نگاه ناروا بپوشند و فروج و اندامشان را محفوظ دارند— که این پاکیزگی برای جسم و جان شما اصلح است و البته خدا به هرچه کنید کاملاً آگاه است. و ای رسول زنان مؤمن را بگوتا چشمها را از نگاه ناروا بپوشند و فروج و اندامشان را از عمل زشت محفوظ دارند. (نور ۳۱-۳۰)

۲- باید شما مؤمنان هر یک از زنان و مردان زناکار را به حد تازیانه مجازات کنید و هرگز درباره آنان در دین خدا رأفت و ترحم روا مدارید اگر به خدا و روز قیامت ایمان دارید. و باید عذاب آن بدکاران را جمعی از مؤمنان مشاهده کنند (حد زنا در حضور جمعی از مؤمنان اجرا شود). (نور ۲۰)

هنوز هم تا حدی از نعمت طهارت آن بهره‌مندند. ولی ملل غرب از پذیرش آن امتناع ورزیدند و در بیماری و بلا افتادند و تبدیل به جوامعی غرق در رذائل و آلودگیها گردیدند (وَقُلِ الحَقُّ مِنْ رَبِّكُم فَمَنْ شَآءَ فَلْيُؤمِنْ وَمَنْ شَآءَ فَلْيَكْفُرْ إنَّا أعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَاراً)[۳].

لواط

لواط، عمل زشت و ناپسندی است که قرآن در سوره‌های اعراف، عنکبوت، هود، نحل، قمر، ذاریات و شعرا از آن نام برده،و در این آیات ضمن هشدار دادن به مرتکبین این فعل ناپسند، سایر مردم را نسبت به این عمل که انسان را تا سرحد سقوط و اضمحلال پائین می‌آورد، متنبه می‌سازد. هدفی را که قرآن از تحریم لواط و برخورد شدید با آن دنبال می‌کند، چیزی جز پاک نگهداشتن جانها از هواهای نفسانی خبیث و دوری از عادات فاسد و ناپسند و بازداشتن انسانها از افتادن به راه شر نیست.

بطوریکه در قرآن نیز آمده،قوم لوط اولین کسانی بودند که این عمل شنیع را مرتکب شدند (وَلُوطاً إذْ قَالَ لِقَومِهِ أتَأتُونَ الفَاحِشَةَ ما سَبَقَكُم بها من أحَدٍ مِنَ العَالَمِينَ، إنَّكُمْ لَتَأتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَآءِ بَلْ أنْتُم قَوْمٌ مُسْرِفُونَ)[۴] و هنگامی که نصایح و تحذیرات حضرت لوط به جائی نرسید و مؤثر نیفتاد، چنین بود پاسخ باریتعالی: (فَلَمَّا جَآءَ أمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَها سَافِلَها وأمْطَرنَا عَلَيها حِجَارَةً مِنْ سِجِّيلٍ مَنْضُودٍ)[۵]

۳- و بگودین حق همان است که از جانب پروردگار شما آمد پس هر که می‌خواهد ایمان آورد و هر که می‌خواهد کافر شود. ما برای ستمکاران آتشی مهیا ساخته‌ایم. (کهف ۲۹)

۴- و لوط را فرستادیم که به قوم خود گفت آیا کار زشتی که پیش از شما کسی بدان مبادرت نکرده بجای می‌آورید؟ شما زنان را ترک کرده با مردان سخت شهوت می‌رانید. آری که شما قومی فاسد و نابکارید. (اعراف ۸۱-۸۰)

۵- چون صبح شد فرمان قهر ما دیار آن قوم نابکار را ویران و زیر و زبر ساخت و بر سر آنها مرتب از آسمان سنگ هلاک فرو ریختیم. (هود ۸۲)

تعریف لواط و زیانهای بهداشتی آن:

لواط، یعنی آمیزش از دبر، چه مفعول مرد باشد و چه زن. لواط ممکن است بصورت عادتی حاد و یا مزمن درآید که در حالت مزمن شخص به این فعل خبیث عادت پیدا می‌کند. اما زیانهای بهداشتی ناشی از آن عبارتند از:

۱- انتقال کلیه امراض آمیزشی که در بحث زنا بیان گردید یعنی سیفلیس، سوزاک، آتشک، گرانولوم آمیزشی و...

۲- سست شدن عضلات مقعد و از دست دادن کنترل قضای حاجت، لذا ممکن است مدفوع شخص بدون اراده او خارج گردد.

۳- انعکاس روانی و تحت تاثیر قرار گرفتن شخص (مفعول مرد) بطوریکه تصور کند که مرد نیست و همین مسئله باعث ایجاد اختلالاتی در رفتار وی می‌گردد و دچار بیماریهای روانی می‌شود. که از مهمترین این بیماریها می‌توان بیماری مازوخیسم و سادیسم را نام برد.

٤- از هم پاشیده شدن کانونهای خانوادگی به دلیل عدم تمایل مرد به آمیزش با همسر خود.

۵- پیدایش ناراحتیهای روانی بین زن و شوهر.

از نظر شرعی نیز لواط مرد با زنش جایز نیست **(فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ)**[۶].

لازم به ذکر است که در اسلام حکم لواط قتل فاعل و مفعول است.

هر چند این عمل مغایر با فطرت پاک و غریزه انسان بوده و کسی که فقط اندکی از سلامت ذوق برخوردار باشد از آن بیزار می‌گردد، می‌بینیم که تا چه حد لواط شایع شده مخصوصاً در جوامع اروپائی و امریکا و متأسفانه در برخی از کشورهای خلیج فارس که تحت تاثیر فرهنگ و عادات مبتذل غربی قرار گرفته واصالت اسلامی خود را به بوته فراموشی سپرده‌اند.

آمار نشان می‌دهد که نزدیک به ٤٠ هزار غلام بچه درانگلستان از طریق لواط کسب درآمد می‌کنند و شاید این ننگین‌ترین وصله بر پیشانی تمدن قرن بیستم باشد

۶- از آنجا که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. (بقره ۲۲۲)

که کشورهای اروپائی از قبیل بریتانیا با تصویب قوانینی به لواط وجههٔ قانونی می‌بخشند.

باب پنجم

قرآن و طب درمانی

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرآنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤمِنِينَ﴾[1]

دیدیم که چگونه قرآن با اهمیت خاص، به جنبه های پیشگیری از بیماریها پرداخته. ولی با این حال از توجه به برخی وسایل درمانی نیزغافل نبوده است، هر چند این توجهات به لحاظ عددی کم اند ولی از جنبه تطبیقی بسیار گسترده اند و بیماریهای بسیاری را تحت پوشش قرار می‌دهند. در اینجا فقط به بحث درباره دو ابزار درمانی که طبیعت متفاوتی با هم دارند می‌پردازیم. اولی که عسل باشد، ماده‌ای است که هم مصرف خوراکی دارد و هم کاربرد درمانی و هم وسیله ای است برای تنقیه. و دومی، یک رژیم غذائی مؤثر می‌باشد که مسلمانان سالی یک ماه بدان عمل می‌کنند، یعنی روزه.

۱- و ما آنچه از قرآن فرستیم شفای دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است. (اسراء ۸۲)

عسل

(وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النحل أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الجبال بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ، ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِها شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ)[۱] و در وصف جویبارهای بهشت که متقین را وعده کرده می‌فرماید (مَثَلُ الجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى)[۲]

پیامبر اکرم (ص) نیز فرموده است: «عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائَيْنِ الْعَسَلَ وَالقرآنَ»[۳].

شکی نیست که آیات قرآنی و بعد از آن احادیث شریفه ای که در رابطه با عسل وارد شده از راسخ‌ترین و روشن‌ترین متون کهن در این رابطه می‌باشند. همچنین این آیات و احادیث جزء نخستین متونی هستند که با قاطعیت درباره فایده عسل و ویژگیهای درمانی آن سخن گفته‌اند. پیش از وارد شدن در بحث لازم به ذکر می‌دانیم که آنچه را در رابطه با فواید بهداشتی و درمانی عسل بیان می‌داریم، چیزی جز نتایج بدست آمده از تجارب و آزمایشات بسیاری نیست که علمای فراوانی در سرتاسر جهان بویژه در شوروی و امریکا به آن پرداخته‌اند.

مواد تشکیل دهنده عسل: عسل دارای بیش از ۷۰ ماده مختلف است:

۱- عسل مهمترین منبع مواد قندی طبیعی است و تاکنون ۱۵ نوع قند در آن

۱ــ و خداوند به زنبور وحی کرد که از کوهها و درختان و سقفهای رفیع منزل گیرید سپس از میوه‌های شیرین (و حلاوت گلهای خوشبو) تغذیه کنید و راه پروردگارتان را به اطاعت بپوئید آنگاه از درون آنها شربتی شیرین به رنگهای مختلف بیرون آید که شفای مردمان است. (نحل ۶۹ ــ ۶۸)

۲ــ مثل بهشتی که در دنیا به متقیان وعده داده‌اند این است که در آن باغ بهشت نهرهائی از آب زلال و گواراست و نهرها از شیر بی‌آنکه هرگز طعمش تغییر کند و نهرها از شراب (ناب) که نوشندگان را به حد کمال لذت بخشد و نهرها از عسل مصفی. (محمد(ص)۱۵)

۳ــ شما را به بهره گیری از دو شفادهنده یعنی عسل و قرآن سفارش می‌کنم.

کشف گردیده است که از مهمترین آنها می‌توان به فرکتوز (قند میوه) به نسبت ۴۰٪ و گلوکز (قند انگور) به نسبت ۳۰٪ و قند نیشکر به نسبت ٤٪ و در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالوری حرارت می‌دهد.

۲- عسل به لحاظ داشتن برخی انواع از مواد تخمیری در تبادلات غذائی و کمک به هضم غذا در میان خوراکیها بالا ترین مرتبه را دارد. مهمترین مواد تخمیری موجود در عسل عبارتند از آمیلاس (**Amylase**) که مواد نشاسته‌ای را مبدل به قند می‌کند و اینورتاس (**Invertase**) که قند معمولی را به قند انگور و قند میوه مبدل می‌سازد و نیز کاتالاس (**Catalase**)، پروکسیداز (**Peroxidase**) ولیپاز (**Lipase**).

۳- عسل دارای ویتامینهای بسیار است که از جمله مهمترین آنها ویتامین **B**، B_2، B_5 (اسید نیاسین)، B_6 (پرودکسین)، ویتامین **C**، ویتامین **K**، ویتامین **E** و ویتامین **A**. هر چند مقدار این ویتامینها در عسل زیاد نیست، ولی کافی و مفید می‌باشد و عسل مکان مناسبی برای حفظ این ویتامینهاست. البته مقدار این ویتامینها بستگی به نوع شیره‌ای دارد که زنبور از گلها می‌گیرد.

٤- عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه و اسیدهای آلی مثل اسید فورمیک (**Formic Acid**)، مشتقات کلوروفیل، مقداری آنزیم و محرکهای حیاتی (**Biostimulators**) و رایحه های معطر می‌باشد.

۵- املاح معدنی در عسل فراوانند از جمله: کلسیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و یُد. املاح موجود در عسل ۰۰۲٪ وزن آن را تشکیل می‌دهد.

٦- بسیاری از محققین تاکید دارند که عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب می‌باشد. همچنین اعتقاد بر این است که عسل دارای هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی (از مشتقات استروژن) است.

می‌بینیم که عسل ماده‌ای است بسیار پیچیده و البته ممکن است با توجه به نوع گلهائی که زنبورها از آن تغذیه می‌کنند، عسل مناطق مختلف اندک تفاوتی با هم

داشته باشند. شاید فراوانی عناصر تشکیل دهنده عسل که در هیچ ماده غذائی دیگری به این صورت جمع نیستند، در نتیجه تغذیه زنبور عسل از انواع و اقسام گلها و گیاهان و در راستای اجابت ندای خالق متعال باشد که به زنبور عسل وحی فرموده که: **(ثُمَّ کُلی مِنْ کُلِّ الثَّمراتِ، فَاسْلُکی سُبُلَ ربِکِ ذُللاً، یَخرُجَ مِن بُطُونها شرابٌ مُختَلِفٌ اَلوانُهُ)**[۱]. اکنون مشخص گردیده که زنبور نه فقط عسل را تولید می‌کند، بلکه مواد دیگری را نیز می‌سازد که در برخی موارد نسبت به عسل از پیچیدگی کمتری برخوردارند و در برخی موارد دیگر بسیار پیچیده‌ترند. لانه های شش ضلعی را از موم می‌سازد و غذای ملکه (شاه انگبین) را تولید می‌کند که از عسل معمولی بسیار پیچیده‌تر است. این نوع عسل توسط زنبورهای کارگر تولید و تقدیم ملکه می‌گردد. همچنین روشن گردیده که قدرت شفابخشی عسل بستگی به تنوع گلهایی دارد که زنبور از آن تغذیه می‌نماید.

ویژگیهای عسل که دانستن آنها ضروری است:

۱- گذشت زمان آن را فاسد نمی‌کند، مشروط به اینکه دور از رطوبت نگهداری شود.

۲- اگر بیش از ۶۰ درجه حرارت ببیند، مقداری از خواص خود را به عنوان یک غذای کامل از دست می‌دهد.

خاصیت ضد میکربی و ضدعفونی عسل:

دانشمندان تاکید دارند که میکروبهایی که عامل بیماری انسانها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند و عملاً عسل آنها را از بین خواهد برد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آنها موارد زیر را می‌توان نام برد:

۱- وجود اسید فورمیک (Formic Acid) در عسل که یک ماده ضد میکروب است.

۲- بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که ۸۰٪ از ترکیب آن را دربر می‌گیرد. خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی‌کند.

۳- وجود موادی که مانع از رشد میکروب می‌شوند (Antibacteril Inhibitore). این مواد توسط زنبور ساخته می‌شود و در عسلهای مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

٤- وجود آب اکسیژنه در عسل [H_2O_2 Hydroyen Peroxide] که ماده‌ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه وجود تمام عوامل یاد شده می‌باشد.

اما خاصیت ضدعفونی عسل، درست عکس اغلب مواد غذائی از قبیل شیر و عصاره‌های گیاهی و غذاهای پخته است و هیچگونه قارچی در آن رشد نمی‌کند، فاسد نمی‌گردد، رنگ، بو و طعم آن عوض نمی‌شود مشروط به اینکه آن را دور از رطوبت نگهداری نمایند.

حفظ بافتها و نسوج در عسل: گفتیم که عسل دو ویژگی دارد. یکی اینکه ماده‌ای غذائی و سرشار از مواد قندی است و دیگری، ماده‌ای ضد میکروب می‌باشد. این دو ویژگی باعث گردید که دانشمندان به فکر بیفتند تا از این ماده در طب تطبیقی و بویژه برای حفظ بافتها و نسوج زنده برای مدتهای طولانی استفاده نمایند. نتایج بدست آمده از آزمایشات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که:

۱- محلول ۵۰٪ و ۲۵٪ عسل تازه قادر است بطور کامل باکتریها را از بین ببرد.

۲- محلول عسل کهنه (عسلی که قبلاً برای حفظ بافتها مورد استفاده قرار گرفته) یک میکروب کش قوی و مؤثر برای از بین بردن کلیه انواع میکروبها به استثنای میکروبهای خوشه‌ای می‌باشد.

۳- بافتهای نگهداری شده در محلول ۵۰٪ عسل تا مدت زیادی سالم و قابل استفاده و عاری از میکروب باقی می‌ماند.

عسل و رژیم غذائی در بیماری قند:

رژیم غذائی مناسب در بیماری قند یکی از ارکان اساسی درمان این بیماری است بویژه در بیماری قند سالمندان. زیرا رژیم غذائی در ۵۰٪ موارد برای درمان بیماری کافی است و در ۳۰٪ موارد دیگر به بهبودی این بیماری کمک می‌کند. اما اگر بیمار جوان باشد، از تزریق آنسولین استفاده می‌شود.

رکن اساسی رژیم غذائی مبتنی بر خودداری از مصرف جمیع انواع مواد قندی و نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب‌زمینی، شیرینی و شربت است. و در حقیقت اینگونه رژیم بسیار مشکل و طاقت فرساست. و در اینجا وجود یک ماده غذائی شیرین که علاوه بر لذیذ بودن، انرژی مورد نیاز بدن را نیز تامین کند، بسیار ضروری است. و این ماده غذائی عسل است. آزمایشاتی که توسط دانشمندان بعمل آمده ثابت کرده است که بدن انسان قادر است قند میوه را به راحتی و به سرعت جذب کند هر چند مبتلا به بیماری قند باشد و قند میوه به نسبت بالایی در عسل وجود دارد و ۴۰٪ از ترکیبات عسل را تشکیل می‌دهد. از این رو توصیه شده است که این بیماران عسل را جایگزین سایر مواد قندی نمایند.

دو دانشمند به نامهای «کیلیان» و «توبیاش» ثابت کرده‌اند که مصرف ۲۰ گرم عسل برای صبحانه و ۲۰ گرم دیگر برای ناهار، تاثیر قابل توجهی در بالا رفتن قند بیماران نخواهد داشت.

کشف مهم دیگری که «منکوفسکی» بر اثر آزمایش روی سگها بدان رسیده این است که عسل در درمان بالا رفتن اسید خون (**Acidosis**) ـ که اگر همراه با بیماری قند باشد، بسیار خطرناک خواهد بود ـ نقش مهمی دارد. اما پروفسور «واتیف»، استاد دانشگاه صوفیه پس از انجام آزمایشاتی روی ۳۶ کودک مبتلا به قند می‌گوید: «برای من به نحوی غیر قابل تردید ثابت گردیده که عسل در مداوای بیماری قند مؤثر می‌باشد».

در این اواخر نیز موادی در عسل کشف گردیده که از نظر خواص درمانی شباهت زیادی به آنسولین دارد. تمام این مسائل باعث می‌گردد که عسل به عنوان

ماده‌ای مؤثر در تبادلات مواد قندی مخصوصاً نزد افراد مبتلا به بیماری قند بشمار آید.

فراموش نکنیم که مصرف بیش از حد عسل برای بیماران دیابتی مضر است. زیرا ۳۰٪ از ترکیبات آن را قند انگور تشکیل می‌دهد. و برای اینکه نتیجه بخش باشد باید به مقدار معقول و با نظر پزشک مصرف شود.

عسل و پیشگیری از پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان نزد افراد، بسیار شایع است بویژه افرادی که مواد قندی مصنوعی را به فراوانی مصرف می‌کنند. موادی که به دلیل داشتن قند شیر (Lactobacilli) قابل تخمیر می‌باشند.

می‌توانیم نقش عسل را در پیشگیری از پوسیدگی دندان را از نتیجه آزمایشاتی که توسط دو دانشمند به نامهای «وسبورن» و «نوزیسکین وست» بر روی تعدادی از مردم در خلال پنج هفته و نیم انجام گرفت، لمس کنیم. در این آزمایشات ثابت گردید که ۱۰۰٪ افرادی که در این مدت مواد قندی طبیعی (۷۰ گرم عسل در روز) را مصرف کرده و از قبل نیز دچار پوسیدگی دندان نبودند، دندانهایشان سالم مانده و ۷۲/۷٪ افرادی که مواد قندی مصنوعی (روزانه ۶۵ گرم) مصرف کرده‌اند، به پوسیدگی دندان مبتلا شده‌اند و در دهان همهٔ آنها قند شیر (Lactobacilli) یافت شد.

علاوه بر اینکه عسل یک قند طبیعی است، خاصیت ضد میکروبی آن تاثیر بسزائی در پیشگیری از پوسیدگی دندان دارد. همینطور در رشد استخوانها و درمان نرمی استخوان و تقویت لثه بسیار مؤثر و سودمند می‌باشد. و رشد کودکان را افزایش داده و از ابتلای آنها به بیماری نرمی استخوان پیشگیری می‌نماید.

اگر عسل با ذغال طبی مخلوط گردد، دندانها را سفید و براق می‌کند.

عسل و طب اطفال:

عسل برای کودک هم یک ماده غذائی است و هم یک داروی بسیار ارزشمند

زیرا:

۱- گلبولهای قرمز خون را افزایش داده و رنگ آن را شفافیت می‌بخشد.

۲- حال عمومی کودک را به نحو قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد، بویژه کودکانی که از نارسائیهای دستگاه گوارش از قبیل اسهال، نارسائی در جذب مواد غذائی و یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می‌برند.

۳- خاصیت ضد میکروبی آن کودکان را از خطر ابتلا به بیماریهای انگلی و عفونی مصون می‌دارد.

٤- باعث بهبودی کودکان بیمار شده و وزن آنها را افزایش می‌دهد.

۵- به در آمدن دندان کودکان کمک کرده و از پوسیدگی آنها جلوگیری می‌نماید.

٦- نیاز کودک را به ویتامین B_6 مرتفع ساخته و به سوخت و ساز کلسیم و منیزیوم در بدن کمک می‌کند و بهمین دلیل، اکثرپزشکان توصیه می‌کنند که مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود. زیرا این عمل به رشد آنها کمک کرده و از ابتلای آنها به بیماریهای خطرناک از قبیل اسهال و سوء تغذیه پیشگیری می‌کند.

عسل وپیشگیری از عوارض تابش انواع اشعه و سرطان:

گاهی پرتو درمانی مستمر، هم برای بیمار و هم برای کارکنان مراکز درمانی و پزشکانی که با این وسیله سر و کار دارند مضر است. عوارض زیان‌آور این امر بصورت کم خونی، کاهش گلبولهای سفید خون، سردرد، ضعف عمومی، استفراغ، تب و... ظاهر می‌شود. و ثابت گردیده که تنقیه این افراد با محلول عسل موجب برطرف شدن سریع این عوارض می‌گردد. اگر قبل از مرحله درمان با اشعه، مقداری عسل به بیمار خورانده شود، از عوارض یاد شده مصون خواهد ماند.

آمار نشان می‌دهد که به نسبت سایر حرف، زنبوردارن به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند هر چند تاکنون دلیل علمی برای این امر اثبات نگردیده است. طبق این

آمار، نسبت ابتلای کارکنان شاغل در کارخانه‌های مشروب سازی و زنبورداران به سرطان ۱۳ به یک است. یعنی ابتلای به سرطان نزد کارکنان کارخانه‌های مشروب سازی ۱۳ برابر کارکنان مراکز زنبورداری است.

و شاید به همین دلیل باشد که عسل یکی از ارکان اصلی رژیمهای غذائی بیمارستان اورام سرطانی «إیسلر» در آلمان غربی را تشکیل می‌دهد.

کاربرد درمانی عسل

تاثیر بهی بخشی عسل کاملاً مدلول صریح آیه قرآنی است که می‌فرماید (**فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ**). و هنگامی که انسان بر قدرت این داروی الهی در بهبود بخشیدن بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهائی که دانش بشری تاکنون نتوانسته درمان مؤثری برای آنها بیابد، پی ببرد، واقعاً شگفت‌زده می‌شود. مهمترین ویژگی که عسل را به عنوان یک دارو از سایر داروها متمایز می‌سازد، نداشتن عوارض زیان‌آور جنبی بر سایر اندامهای بدن است. و بلکه برعکس، حال عمومی سایر دستگاهها را نیز بهبود می‌بخشد که این خود در کوتاه کردن زمان بیماری و سرعت درمان مؤثر است.

عسل و بیماریهای پوستی (Dermatology):

درمان بیماریهای پوستی بویژه جوشهای چرکی و زخمهای کهنه و عفونی با عسل از قدیم الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود عسل در درمان دملها و زخمهای عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است.

درعصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد عسل را در درمان این قبیل بیماریها آزمایش کرده‌اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

۱- عسل التیام زخمها را سرعت بخشیده و آنها را از وجود میکروب پاک می‌کند. زیرا در عسل ماده‌ای به نام گلوتاس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافتها را تسریع می‌بخشد.

۲- عسل داروی مؤثر و مناسبی برای معالجه زخمهای پوستی مزمن می‌باشد. بویژه اگر ترکیبی از عسل و وازلین باشد (وزلین ۱/۵ + ٤/۵ عسل)

۳- عسل در درمان زخمهای چرکی از قبیل دملها و جوشهای خوش‌خیم سودمند است زیرا رشد میکروبها را متوقف ساخته، پوست و اعصاب را تغذیه می‌نماید.

٤- در زخمهای عمیق ناشی از گلوله هر چند توأم با شکستگی استخوان نیز باشد، کاربرد عسل بصورت پماد بسیار نافع بوده و بهبودی را تسریع می‌نماید.

٥- درضماد زخمهای ناشی از برخی اعمال جراحی که احتمال عفونت در آنها وجود دارد (مانند عمل برداشتن فرج)، سودمند می‌باشد. دکتر بولمان که یک پزشک جراح بیماریهای زنان است، این روش را بکار برده و در پایان گزارشی در همین زمینه می‌گوید: «دلایل بسیار روشنی در دست دارم که مرا وادار می‌سازد تا درباره این ماده که در عین سادگی پاسخگوی تمام سؤالات من در رابطه با زخمها و جوشهای عفونی است، بیشتر بیندیشم. این ماده نه تند و سوزاننده است و نه مسموم کننده. بطور ذاتی ضد عفونت است و ضد میکروب. داروئی است مغذی برای پوست. ارزان است و سهل الوصول و سهل الاستعمال. و بالا تر از همهٔ اینها، ماده‌ای است فعال و زنده».

بسیاری از دانشمندان ضرورت کاربرد وسیع عسل را چه به تنهائی و چه بهمراه سایر ادویه در زمینه درمان بیماریهای پوستی حاد و مزمن به صورت کرم یا مرهم و... پیشنهاد کرده‌اند.

تزریق موضعی عسل:

عده‌ای از پزشکان تاکید دارند که از عسل می‌توان به صورت تزریق موضعی برای درمان خارشهای حاد و مزمن پوستی استفاده کرد و نتیجه مطلوب گرفت.

عسل و بیماریهای گوارشی

عناصر گوناگون شیمیائی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تاثیرات نیکوئی بر برخی از بیماریهای دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال:

۱- به دلیل داشتن آنزیمهای گوارشی، به هضم غذا کمک می‌کند. این آنزیمها عبارتند از آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و...

۲- عسل از شدت ترش کردن معده می‌کاهد (افزایش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند). برای زخم معده و التهاب معده مفید است. کاهش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند، و در حقیقت می‌توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه یک بررسی جالب توسط پرفسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماری مبتلا به زخم معده و زخم روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط بوسیله عسل. نتیجه فوق‌العاده جالب بود. ۶۱٪ از گروه اول کاملاً بهبود یافته و ۱۸٪ آنها کماکان از درد رنج می‌بردند. اما از گروه دوم ۸۴٪ کاملاً بهبود یافته و ۵/۹٪ آنها کماکان از درد شکایت داشتند. دانشمندان بر این عقیده‌اند که عسل بطور مضاعف روی زخم معده تاثیر می‌گذارد، یک تاثیر موضعی که باعث التیام سریع زخم و تعدیل اسیدهای معده می‌گردد و یک تاثیر کلی که بر اثر آن حال عمومی بیمار بهتر شده و دستگاه عصبی او آرامش می‌یابد.

۳- حسن تاثیر فعال عسل در درمان عفونتهای روده‌ای بویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می‌باشد. از رسول اکرم (ص) نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده‌اند.

۴- عسل به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می‌گردد زیرا این ماده روی میکروبهای امعاء مؤثر می‌باشد.

۵- عسل مانع بوجود آمدن یبوست، بویژه یبوستی که بعد از اعمال جراحی عارض می‌شود. زیرا دارای اسانسهای فراری است که باعث افزایش فعالیت روده‌ها می‌گردد. همینطور عسل دارای ماده گلوکوسید اِستُرأستیل است که در امعاء تبدیل به اوکسی متیل انترا کینون شده و مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.

۶- در اکثر بیماریهای کبدی و کیسه صفرا اگر عسل را جزو رژیم غذائی بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود زیرا عسل برای بافتهای کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می‌دهد.

اگر عسل را با گرده گل و شاه انگبین (غذای ملکه زنبورهای عسل) ممزوج کنند، به دلیل داشتن املاح معدنی، ویتامینها، هورمونها، اسیدها و... در اکثر بیماریهای کبد مؤثر بوده و فعالیت تبادلات مواد قندی کبد را افزایش می‌دهد. دکتر گُخ این قدرت تأثیر در عسل را مرهون ماده‌ای به نام (glueatilic Factory) می‌داند که تاثیری ویژه بر کبد و دستگاه جریان خون و قلب دارد.

عسل و بیماریهای تنفسی

۱- در بیماری سل: عسل تاثیر مفیدی بر بیماری سل دارد و شاید این حسن تاثیر در نتیجه این باشد که عسل مقاومت بدن را در مقابل التهاب سلی افزایش می‌دهد. خوراندن روزانه ۱۵۰-۱۰۰ گرم عسل به بیمار مبتلا به سل ریوی باعث می‌شود که وزن بیمار نسبت به سایر بیمارانی که عسل نخورده‌اند افزایش یافته، از میزان سرفه وی کاسته و شفافیت خونِ او زیاد شود.

۲- سیاه سرفه و التهاب حنجره و گلو: از بیماریهایی هستند که عسل در بهبودی آنها بسیار مؤثر است.

۳- التهاب ریه: مصرف عسل در التهاب ریه و برطرف کردن سرفه سودمند است. و بهمین دلیل شرکت داروئی Natterman آلمان عسل را به ترکیبات داروئی ضد سرفه خود اضافه کرده است. از جمله شربت Melrosum که یکی از بهترین داروهای ضد سرفه و التهاب قصب الریه بویژه برای اطفال می‌باشد.

٤- در بیماریهای آسم و ذات الریه، عسل به صورت شربت بهمراه کلرور کلسیم و محلول دیمدرول مصرف می‌شود.

عسل و درمان بیماریهای چشم

عسل را از قدیم الایام در معالجه بیماریهای چشم بکار می‌برده‌اند و به نتایج مطلوبی نیز دست می‌یافتند. امروزه تجارب و آزمایشات بی شمار تاثیر و فایده عسل را در درمان بیماریهای زیر ثابت کرده است:

۱- التهاب پلکها

۲- انواع التهابات قرنیه از قبیل التهاب قرنیه، التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم.

۳- آلودگی و زخم قرنیه.

٤- انواع سوزشهای چشم، با بکارگیری ترکیبی از عسل با روغن ماهی. بهمین دلیل اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که در ترکیبات داروئی ضد التهابات چشمی عسل را نیز به دلیل خاصیت ضد میکروبی، طراوت بخشی، مغذی و ترمیم کنندگی بافتها (Regeneration) بویژه در قرنیه، ملحوظ دارند.

جدیدترین مطلبی که درباره عسل و بیماریهای چشم منتشر گردیده کتابی است از دو محقق به نامهای ماکسیمنکو و بالوتینا درباره معالجه نزدیک بینی (Myopia). در این کتاب موفقیت عسل در جلوگیری از پیشرفت بیماری و بهبودی دید چشم و افزایش قدرت بینائی طی تجارب فراوانی اثبات گردیده است.

عسل و درمان بیماریهای زنان و زایمان

۱- درمان استفراغهای دوران بارداری. از نظر علمی ثابت گردیده که اگر محلول **ملکائین** عسلی (عسل + نوکائین) را فقط ۳-۲ بار بصورت تزریق وریدی بکار برند،اکثر حالات استفراغ دوره بارداری را از بین می‌برد.

۲- تزریق وریدی محلول تصفیه شده عسل (٤٠٪) شرایط زایمان کم درد و

راحتی را برای زانو فراهم می‌کند.

۳- در التهاب مهبل، عسل را به مدت ٦ روز به جداره مهبل، گردن رحم و قسمتهای خارجی دستگاه تناسلی می‌مالند. البته قبل از مالیدن عسل موضع را باید با آب اکسیژنه شستشو داد. نتایج مثبت پس از گذشت فقط یک روز با برطرف شدن خارش و سوزش آشکار می‌شود و پس از ۳-۲ روز میکروبهای مهبل از بین می‌روند. به نظر می‌رسد ماده « Inhibin » موجود در عسل است که موجب از بین رفتن میکروبها می‌گردد. و از طرفی عسل باعث افزایش ترشح اسید مهبل می‌شود و این خود در نابودی میکروبها بسیار کمک می‌کند.

٤- خارش فرج: در معالجه خارشهائی که ریشه نامشخصی دارند و معالجات معمولی درباره مؤثر نمی‌باشد، عسل داروئی است مؤثر که ارزش تجربه را دارد.

۵- دکتر کابلون معتقد است که تزریق محلول ۳۳٪ عسل و ۰۰۵٪ نوکائین در مثانه بهترین روش درمانی برای معالجه التهاب حاد مثانه می‌باشد.

٦- پس از انجام اعمال جراحی زنان بویژه در قسمت فرج استفاده از عسل از هر نوع پماد دیگری مؤثرتر و در التیام سریع زخمها مفیدتر است.

عسل و درمان بیماریهای گوش، حلق و بینی

ـ عسل و انواع سرماخوردگی: از قدیم گفته شده که سرماخوردگیها (زکام، انفلوونزا و گریپ) بدون معالجه در مدت ۷ روز و با معالجه در یک هفته!! بهبود می‌یابند (کنایه از اینکه دارو تاثیر چندانی در بهبودی سریع این بیماریها ندارد). ولی گویا عسل این قاعده را تغییر داده است، زیرا تجربه ثابت کرده در صورت مصرف عسل همراه با شیر داغ و یا با عصاره لیمو و یا با چای، مدت بیماری به سه روز تقلیل می‌یابد.

ـ التهاب پنهان مجاری تنفسی: مانند التهاب پنهان بینی و حلق که با معالجات معمولی بهبود نیافته باشند. در این گونه موارد عسل را بصورت محلول رقیق شده در آب درآورده و استنشاق می‌نمایند. این عمل نتایج بسیار خوبی درپی خواهد داشت.

ــ التهاب مزمن سینوسها و التهاب چرکی مزمن گوش میانی اگر با محلول عسل شستشو داده شوند، بهبود می‌یابند، زیرا استفاده از محلولی که ۳۰٪ آن را عسل تشکیل دهد، برای متوقف ساختن رشد انواع میکروبها کفایت می‌کند.

ــ زکام حاد «Rhinitis» و التهاب حلق و نایژه‌ها را برطرف می‌سازد.

ــ در التهاب خشک بینی و حلق، معالجه با عسل نتایج سودمند و امیدوار کننده‌ای دربر خواهد داشت.

ــ التهاب دهان (Aphthose) در برابر معالجه موضعی با عسل به مدت پنج روز، واکنش مساعد نشان می‌دهد.

عسل و درمان بیماریهای قلبی

عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین باعث انبساط شریانهای اکلیلی قلب شده و در تنظیم ضربان نامنظم قلب نیز مؤثر می‌باشد. مهمترین بیماریهای قلبی که عسل در درمان آنها مؤثر است عبارتند از:

۱- التهاب دیفتریائی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان می‌باشد.

۲- پس از اعمال جراحی به عنوان تقویت کننده.

۳- خناق سینه یا سوزش قلب.

٤ــ ناتوانی توأم با پائین آمدن ضربان قلب چه همراه با سوزش سینه باشد و چه نباشد.

عسل و بیماریهای کلیه

در مواردی که فعالیت کلیه دچار نارسائی گردد، از عسل به دلیل دارا بودن مقدار اندکی پروتئین و املاح معدنی می‌توان بعنوان رژیم غذائی استفاده کرد و به عنوان داروئی مؤثر نیز نتیجه‌بخش خواهد بود.

عده‌ای از پزشکان با استفاده از عسل در ترکیبات گیاهی مثل عصاره تره و یا

روغن زیتون و یا عصاره لیمو، نتایج مثبتی در دفع سنگ مثانه بدست آورده‌اند.

عسل و دستگاه عصبی

عسل در حالات زیر مفید خواهد بود:

۱ــ گرفتگی مویرگهای مغزی.

۲ــ در درمان داء الرقص. (Chorea)

۳ــ به عنوان آرام‌بخش دستگاه عصبی.

٤ــ التهاب عصب سیاتیک با استفاده از ملکاتین (Malcatin).

و در پایان، عسل در درمان کم خونی مفید بوده، گلبولهای قرمز و هیموگلوبین را افزایش می‌دهد و خاصیت ضد خونریزی دارد و از این بابت می‌تواند نقص ویتامین K ی بدن را جبران کند.

در خاتمه بحث درباره این داروی جادوئی، لازم به تذکر می‌دانیم که معالجه با عسل باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود نه سر خود، زیرا ممکن است که نتیجه مطلوب بدست نیاید.

با توجه به آنچه به صورت خلاصه گذشت، به حیطه تاثیر وسیع این ترکیب عجیب که خداوند حشرهٔ کوچکی را مأمور تهیه آن فرموده، پی می‌بریم. حشره‌ای که شاید از نظر حجم کوچک باشد ولی از نظر نظم و تلاش و کوشش و انجام وظایف بسیار آگاه و با مهارت و بزرگ است.

بحث درباره عسل در این مختصر نمی‌گنجد و شاید اسرار بسیاری وجود داشته باشد که هنوز کشف نشده زیرا (وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ العِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً)[1].

۱ــ آنچه از علم بشما دادند بسیار اندک است (اسرأ ۸۵)

روزه

خداوند در سوره بقره می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾[1] و از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل گردیده که: «صُومُوا تَصِحُّوا» یعنی روزه بگیرید تا تندرست باشید.

قبل از اینکه روزه را از بُعد پزشکی بررسی کنیم لازم است به یک نکته مهم اشاره شود و آن اینکه روزه در قرآن یک عبادت است و باید به فرمان الهی در این رابطه گردن نهاد. و نباید فقط از دیدگاه یافته های علمی به آن نگریست زیرا میدان علم و دانش به هر اندازه هم پیشرفت کرده باشد، باز محدود است و گنجایش حکمتهای الهی را ندارد. البته این امر باعث نمی‌شود که درباره دست‌آوردهای علمی که گوشه هائی از حکمتهای الهی را روشن می‌سازند، سخن نگوئیم.

روزه برنامه‌ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی بصورت ادواری که در آن انسانهای مؤمن خود را ملزم می‌دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و اینکار تاثیر عمیقی بر روح و جسم آنها بر جای می‌گذارد. روزه یک تدبیر وقائی و یک روش درمانی برای بسیاری از حالات مرضی است، و شاید دستگاه گوارش بیش از سایر اندامهای دیگر از آن بهره‌مند شود. بهمین لحاظ بحث را باختصار درباره غریزه هضم نزد انسان آغاز می‌کنیم.

دستگاه گوارش را دهان، غدد بزاقی، معده و غدد مترشحه آن، کبد و لوزالمعده و ترشحات هضمی و صفراوی آنها و امعاء و ترشحات آنها تشکیل می‌دهد. تمام این اعضا مشترکاً فعالیت می‌کنند تا غذا هضم شده و آماده جذب گردد. غذای جذب شده توسط خون به کبد حمل می‌گردد تا در آنجا تصفیه شده و به طور دقیق و به حسب نیاز بدن توزیع و مازاد آن ذخیره گردد. عمل هضم در اینجا پایان نمی‌پذیرد،

۱ــ ای اهل ایمان بر شما نیز فرض گردید روزه داشتن چنانکه امم گذشته را فرض شد و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزگار شوید. (بقره ۱۸۳)

بلکه مواد غذائی بوسیله شریانها به تمام اندامها و سلولهای بدن حمل می‌گردد تا هر یک غذای مورد نیاز خود را از قبیل اسیدهای آمینه، چربی و سایر مواد از آن بردارند و به مصرف ترمیم، تکاثر و رشد برسانند. ضمناً مواد اضافی و زائد موجود در سلولها نیز همزمان تحویل خون می‌گردد تا آنها را از طریق کلیه‌ها، ریه‌ها و روده بزرگ دفع نماید. در کلیه این مراحل قلب، دستگاه گردش خون، مغز و اعصاب نیز مشارکت دارند.

می‌بینیم که عمل غذا خوردن با بلعیدن لقمه پایان نمی‌پذیرد بلکه این اولین مرحله کار است. با بلعیدن لقمه، تمام دستگاههای بدن وارد فعالیت می‌شوند تا عمل هضم و جذب به نحو مطلوب انجام پذیرد. هر چند اکثر افراد در انجام فعالیتهای روزانه خود چه بدنی باشد و چه روحی و فکری کوتاهی می‌کنند، تعداد کمی نیز با فرو دادن بی حساب مواد غذائی در مشغول کردن معده خود قصور می‌ورزند. لذا دستگاه گوارش را می‌توان پرکارترین دستگاه بدن نامید. و همانطور که استراحت برای اعضای مختلف بدن لازم و ضروری است، برای دستگاه گوارش نیز امری حیاتی و واجب است. و چه بهتر این استراحت از طریق پیروی از یک برنامه ثابت غذائی و در طول یک ماه باشد تا به فواید و دست‌آوردهای غیر قابل انکار و بسیاری نایل شویم، از جمله:

۱- خلاصی بدن از چربیهای متراکمی که در صورت افزایش تبدیل به بیماری چاقی می‌شود. گرسنگی بهترین روش درمان بیماری چاقی و آب کردن چربیهای اضافی بدن است. و از طرفی انسان را از عوارض زیان‌آور جنبی داروهائی که اشتها را کم می‌کنند، مصون می‌دارد.

۲- دفع فضولات و سموم متراکم در بدن.

۳- فرصت دادن به سلولها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل.

٤- استراحت نسبی کلیه‌ها و دستگاه ادرار.

۵- کاهش رسوبات چربی در شریانها و پیشگیری از تصلب شرایین.

۶- گرسنگی باعث می‌شود که پس از پایان روزه بدن از خود واکنش نشان دهد. این واکنش بصورت میل بـه غذا و نشاط و فعالیت و تحرک است. در حالیکه قبلاً خوردن غذا بصورت یک عادت خسته کننده درآمده بود.

اگر آداب روزه را همانطور که شارع مقدس تکلیف فرموده و رسول خدا (ص) برای ما سنّت قرار داده بجا آورده شود، می‌تواند بهترین روش درمانی با گرسنگی باشد. روشی که اروپائیان در این اواخر به اهمیت آن پی برده‌اند. در همین رابطه یک پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می‌گوید: «ممکن است فایده گرسنگی در معالجه برتر از کاربرد دارو باشد». پزشک دیگری به نام دکتر هلبا (Helba) بیماران خود را چند روز از غذا خوردن منع می‌کرد و سپس برای آنها غذاهای سبک تجویز می‌نمود. علت کارآیی روزه در معالجه را می‌توان به دلیل روی آوردن بدن به مصرف مواد غذائی ذخیره شده در خود دانست. در صورت کاهش ورود مواد غذائی از خارج به بدن، رژیم غذائی شدیدی در بدن حکمفرما خواهد شد. سپس بدن برای زنده ماندن خودخوری را آغاز خواهد کرد و این کار را به ترتیب با مصرف ذخایر مواد قندی، چربیها، بافتهای پروتئینی از کار افتاده و... شروع خواهد کرد. ملاحظه می‌کنیم که درمان با روزه بر از بین بردن بافتهای مریض و از کار افتاده تکیه دارد که بعد از روزه مجدداً ترمیم خواهند شد. شاید بهمین دلیل باشد که عده‌ای و از جمله دکتر «باشوتین» معتقد باشند که روزه می‌تواند جوانی را به انسان باز گرداند. از طرفی دیگر روزه می‌تواند تاثیرات نیکوئی بر روح انسان نیز داشته باشد که بصورت رقت احساس و عواطف، خیرخواهی، دوری از جدل و درگیری و دشمنی با دیگران ظاهر می‌شود. روزه‌دار احساس می‌کند روحی متعالی و فکری بلند دارد و صدق الرسول (ص) آنجا که می‌فرماید: **«الصیامُ جُنَّةٌ، فأذا کانَ اَحَدُکُمْ صَائماً فلا یَرْفَثْ، وَلاَ یَجْهَلْ، فأنْ إمْرَؤٌ قَاتَلَهُ أوْشَاتَمَهُ فَلْیَقُلْ: إنی صَائمٌ»**[۲].

۲ـ روزه پوشش و سپر است، اگر کسی از شما روزه‌دار بود ناسزا نگوید و نادانی نکند، و اگر مردی او را به جنگ دعوت نمود و یا ناسزا گفت، بگوید: من روزه‌ام.

اما درباره رابطه روزه با وظایف جنسی، می‌توان گفت روزه باعث تقویت اراده روحی انسان می‌گردد و او را قادر می‌سازد تا با نفس خود به مجاهده برخاسته و از اعمالی که منجر به ارتکاب گناه می‌شود (مثل نگاه حرام و فکر کردن درباره رذایل و معاصی که منجر به افزایش ترشحات هورمونهای جنسی می‌گردد) خودداری نماید. لذا روزه روش موفقی برای اجتناب از ارتکاب گناه بوده و هست و پیامبر اکرم جوانانی را که از ازدواج سرباز می‌زدند مورد خطاب قرار داده می‌فرمود: «یا مَعْشَرَ الشَّباب، مَنِ اسْتَطاعَ مِنْکُمُ الباءَةَ، فَلْیَتَزَوَّج، ومن لَمْ یَسْتَطِعْ فَعَلَیهِ بِالصِیام فَانَّهُ لَهُ وجاء»[۳].

شکی نیست که انحراف جوانان در مسائل جنسی به عدم تهذیب عواطف و کنترل غرائز جنسی آنها برمی‌گردد و همین عامل نقش بسزائی را در ناتوانی آنها در رویاروئی با مسائل ملی ایفا می‌کند. زیرا این رویاروئی نیازمند داشتن ایمان قوی و تحمل مشکلات و از خود گذشتگی است.

خلاصه اینکه امروزه تاثیر مثبت روزه بر بسیاری از بیماریها به اثبات رسیده است. مهمترین این بیماریها عبارتند از:

۱- امراض دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده.

۲- چاقی.

۳- تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون و خناق سینه.

٤- التهاب مزمن کلیه.

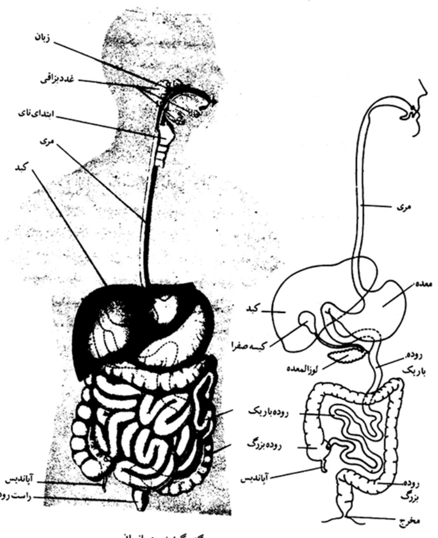
۵- آسم.

٦- اختلالات روانی و عاطفی.

قبل از اینکه بحث را به پایان ببریم توجه خوانندگان را به دو نکته معطوف می‌داریم:

اولاً: ممکن است روزه برای گروهی از مردم و یا افرادی که قادر به تحمل آن نیستند مضر بوده و یا اینکه تاثیر منفی بر سایر بیماریها داشته باشد که در این صورت

۳ـ ای گروه جوانان، هر کس از شما قادر به تهیه خانه‌ای باشد، ازدواج کند و کسی که توانائی آن را نداشته باشد، روزه بگیرد که روزه برای او سپری است در مقابل معاصی.



ساختمان عمومی دستگاه گوارش در انسان

بهتر است شخص روزه نگیرد. و در این موارد خداوند رخصت افطار عنایت فرموده است (وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَر)[۴].

ثانیاً: برای اینکه از روزه بهره کامل بگیریم، لازم است آداب آن را بطور صحیح بجا آوریم از جمله تاخیر در خوردن افطار و تعجیل در خوردن سحری و عدم اسراف در خوردن غذا هم از نظر کمیت و هم از لحاظ کیفیت. نباید غذا را به مقدار فراوان خورد همچنین نباید در خوردن غذاهای متنوع افراط به خرج داد. متاسفانه امروزه نگاه مردم به روزه مانند دیدشان نسبت به سایر اسمها و مظاهر است و توجهی به روح و هدف آن ندارند. بهمین دلیل اسراف در غذا در ماه رمضان بصورت عادت درآمده و از این ماه‌مبارک، ماهی برای پرخوری و خوشگذرانی ساخته‌اند. این در حالی است که این ماه برای پدران و اجداد ما، ماهی برای تقویت ایمان و جهاد و صبر و استقامت بشمار می‌رفته است. این ماه برکات فراوانی برای اسلام بهمراه داشته است. در این ماه بود که جنگ بدر به نفع اسلام پایان یافت و در این ماه مکه توسط رسول اکرم فتح شد و وقایع یرموک و قادسیه در این ماه اتفاق افتاد. با پیروزی مسلمانان بر تاتارها در «عین جالوت» چهره تاریخ در این ماه دگرگون گردید و نهایتاً در این ماه لشکر اسلام به فرماندهی صلاح الدین ایوبی، بر سپاه صلیبی در جنگ «حطین» به پیروزی رسید.

تمام

۴ـ و هر کس از شما مریض و یا مسافر باشد به شماره آن روزها در غیر ماه رمضان روزه دارد. (بقره ۱۸۴)